

gratis

nr. 5-6 • juni-juli-augustus 2009
Maandblad • Verschijnt niet in januari, juli en augustus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

natuurlijk genezen

Verantwoordelijke uitgever: Yves Nevelsteen • Maaltebruggestraat 156A • 9000 Gent • Afgiftekantoor: Brussel X P901078

- + qi gong
- + essenibrood
- + magneetveldtherapie
- + meer dan 400 activiteiten



Essenen broden de kracht van gekiemde granen

De Sunnyvale Essenenbroden zijn ideaal voor diegenen die een energierijk maar vetarm dieet volgen. Ze zijn ideaal voor sporters: hoog gehalte aan complexe koolhydraten. De Sunnyvale Essenenbroden bevatten geen enkel ander hoofdingrediënt dan de Biologische Tarwe of biologische Spelt en gezuiverd water: geen meel, noch gist, geen vetten, suikers, zoetstoffen, eieren, zout noch enig ander zuivelproduct. Rijk aan vezels! Arm aan calorieën! Het Essenenbrood bevat geen dierlijke ingrediënten noch andere toegevoegde vetten. Het wordt dus ook aangeraden aan personen die dienen op hun gewicht te letten. Het Essenenbrood verzekert voor iedereen een goede darmtransit door zijn natuurlijke rijkdom aan vezels..



Natuur - tarwe of spelt
met vruchten, met gember,
met rozijnen, met zonnebloempitten,
met hennep/lijnzaad, met wortelen.



www.vajra.be/sunnyvale

Traditioneel BIO-SOJASAU



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels,
kruidenwinkels, restaurants, scholen en biologische markt- deelnemers.

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 09 330 84 30
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

Helga D'HAVÉ
helga@agendaplus.be

WERKTEN MEE

AAN DIT NUMMER

Annick Ottenburgs, Daphne
Breedveldt, Jef Strubbe, Stef
Mintiens, Syntia Van Erdeghe,
Tilla Van Opstal, Theo De Gelaen,
Myriam Van Wesemael, Inge Van
Reusel en Veerle Swartebroekx.

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

TEKSTCORRECTIES

Heidi GOES - www.nalezen.be

PUBLICITEIT

Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be

DISTRIBUTIE

Isabelle DESPEYROUX
isabelle@agendaplus.be

OPLAGE

35.000 exemplaren

AGENDA PLUS WALLONIË

Jean ANNET - 081 43 24 80
jean@agendaplus.be

AGENDA Plus is gratis te vinden in
natuurvoedingswinkels, vegetarische
restaurants, gespecialiseerde boeken-
winkels, stagecentra en in de wacht-
zalen van bepaalde therapeuten,
osteopaten, acupuncturisten, homeo-
paten en huisartsen. Adverteerders
zijn verantwoordelijk voor de inhoud
van publiciteit.

Versijnt niet in januari en augustus
en uitzonderlijk ook niet in juli 2009.
Foto op de cover: © Yuri Arcurs - Fotolia.
com



voorwoord

Natuurlijk gezonde zomer

Zomer

In dit zomernummer lees je onder meer over natuurlijke geneeswijzen. Steeds meer mensen stellen zich vragen bij de klassieke geneeskunde en gaan op zoek naar andere, alternatieve mogelijkheden om zich beter te voelen. Anders hoeft niet persé beter of slechter te zijn en het behoeft ook geen veroordeling.

Anders is ook hoe wij met Agenda Plus onze artikels tot stand laten komen. Er is interactie met verschillende mensen die jarenlange ervaring hebben rond bepaalde thema's. Misschien ben je zelf ook klaar om je passie en vakkenis met een breed publiek te delen? Neem zeker contact op als je wilt meewerken! Aan iedereen die meewerkte aan deze en vorige edities en aan hen die in de toekomst zullen bijdragen aan de realisatie van nieuwe nummers: bedankt voor de inbreng en de betrokkenheid!

Deze zomer wordt onze nieuwe interactieve website gelanceerd. Het zal eenvoudiger worden om activiteiten aan ons door te sturen en de activiteiten zullen ook online geraadpleegd kunnen worden. Inzendingen voor het septembernummer bereiken ons best vóór 10 augustus, voorlopig nog via de formulieren op www.agendaplus.be.

In september zullen we het hebben over coaching, craniosacraaltherapie, vleesvervangers en etherische oliën. In afwachting daarvan wens ik jou, beste lezer, een lange, fijne zomer.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Natuurlijk genezen	6
avant-première:	18
beter leven: Qi Gong	21
natuurlijke voeding: Essenbrood	27
natuurlijke gezondheid: Magneetveldtherapie	31
positieve actualiteit	32
agenda «van dag tot dag»	34
activiteitenagenda	38
nieuw	59
lezen	60
lezen, luisteren & dvd	61
zoekertjes	62

Energetic sound©

Actief werken met subliminale golven

Energetic Sound© Technologie genereert geluidsgolven die de productie van alfa-golven ter hoogte van het centraal zenuwstelsel stimuleren. Deze alfa-golven beïnvloeden onze hersenen op een zodanige wijze dat deze ontvankelijk worden voor subliminale golven. Subliminale golven zijn geluidsgolven die buiten de frequentie van het gehoorbereik vallen maar waarvan wetenschappelijk bewezen is dat zij het onderbewuste beïnvloeden, wat een gunstig effect heeft op het bewuste.

Afhankelijk van de doelstelling van de betreffende CD genereren deze subliminale golven specifieke boodschappen. Dus achter wat op het eerste gehoor een heerlijk ontspannend geluid lijkt, schuilt een complexe technologie die een directe invloed uitoefent op uw onderbewuste waardoor uw balans, concentratie- en relaxatievermogen merkbaar geoptimaliseerd kunnen worden.

Total Balance

Breng jezelf in Totale Balans



Voor deze TOTAL BALANCE CD werd het beproefde ENERGETIC SOUND© TECHNOLOGY principe afgestemd op het in balans zijn, met als doel je perfect te ontspannen en te doen herbronnen.

Voordelen:

- u vindt sneller een evenwicht tussen actieve en relaxatie momenten
- u voelt zich algeheel meer in balans en rustiger
- u kan zonder enige vorm van training sneller en eenvoudiger stress wegwerken
- u bent beter bestand tegen stresssituaties
- u beschikt over meer energie om te ontspannen en te presteren

Better Sleep

Verbeter de kwaliteit van uw slaap



Voor deze BETTER SLEEP CD werd het beproefde ENERGETIC SOUND© TECHNOLOGY principe afgestemd op een verbetering van de kwaliteit van uw slaap.

Voordelen:

- u kan zonder enige vorm van training sneller en makkelijker inslapen
- u kan langer doorslapen
- uw slaap wordt kwalitatief beter en u recupereert beter tijdens de nacht
- u voelt zich 's morgens beter uitgerust

Total Concentration

Verhoog uw concentratie



Voor deze TOTAL CONCENTRATION CD werd het beproefde ENERGETIC SOUND© TECHNOLOGY principe afgestemd op een verhoogde concentratie, zodat u zich moeiteloos en eenvoudig kunt focussen.

Voordelen:

- u kunt zich zonder enige vorm van training sneller en eenvoudiger concentreren
- u kunt uw concentratie merkbaar langer vasthouden
- u hoeft minder inspanningen te doen om uw activiteiten efficiënter en doeltreffender te laten verlopen
- u voelt zich minder vermoeid na een periode van concentratie

Harmony at Home

Meer Harmonie in je omgeving



Voor deze HARMONY AT HOME CD werd het beproefde ENERGETIC SOUND© TECHNOLOGY principe afgestemd op een verhoging van de Harmonie in je omgeving.

Voordelen:

- de harmonie tussen de mensen rondom u verbetert
- het is aangenamer vertoeven in uw buurt
- alles verloopt vlotter en aangenamer in uw buurt

Al deze CD's zijn verkrijgbaar bij de natuurwinkel in uw buurt.

Studie trekt opbrengstverhoging door ggo's in twijfel

Ondanks twintig jaar onderzoek en dertien jaar commercialisering zijn de biotechbedrijven er met de genetische modificatie van gewassen niet of nauwelijks in geslaagd om de opbrengsten in de Verenigde Staten te verhogen. Dat stelt de Amerikaanse Vereniging van Bezorgde Wetenschappers (UCS) in een rapport dat de onderzoeksresultaten van meer dan twintig studies over maïs en sojabonen bundelt. «Na meer dan 3.000 veldproeven worden nog altijd maar twee gemodificeerde genen op grote schaal ingezet, en ze zijn er niet eens in geslaagd om de gewasopbrengsten te verhogen», oordeelt Margaret Mellon, directeur van het voedsel- en milieuprogramma van de UCS. «Die vaststelling wekt weinig vertrouwen over het toekomstpotentieel van deze technologie».

[Bron: www.biofoodonline.nl]

Meer bio

De verkoop van biologische producten is in 2008 sterk toegenomen. De Belgische gezinnen gaven in 2008 bijna 305 miljoen euro uit aan bioproducten. Dat is ruim 25 procent meer dan in 2007. Bioproducten blijven wel nog een derde duurder dan gewone producten. Hoewel het aantal producenten in de biologische landbouw en ook het biologische landbouwareaal in 2008 min of meer stabiel bleef, is de verkoop in de sector sterk gestegen. Bijna acht op de tien mensen hebben vorig jaar minstens één bioproduct gekocht. Zowat één op de zes Belgen koopt zelfs regelmatig bioproducten.

[Bron: De Standaard]

Cambio ook aan zee

Vlaams minister van Mobiliteit Kathleen Van Brempt heeft op 10 april in Oostende het startschot gegeven voor de lancering van Cambio autodelen aan zee. Cambio autodelen is een flexibele formule waarbij op verschillende plaatsen in de stad dag en nacht auto's klaar staan voor de gebruikers (zowel particulieren als organisaties en bedrijven). Tijdens deze officiële lancering werd eveneens de 2000ste gebruiker in Vlaanderen in de bloemetjes gezet. www.cambio.be

Eerste eco-gebouw in Brussel

De eerste volledig ecologisch gebouwde winkel in Europa opent binnenkort in Brussel zijn deuren. Cameleon, de Brusselse specialist in stockverkoop van grote merken, is de eerste die geen airconditioning nodig heeft. Bij de winkel hoort een grote windmolen en er wordt gewerkt met zonnepanelen.

www.cameleon.be

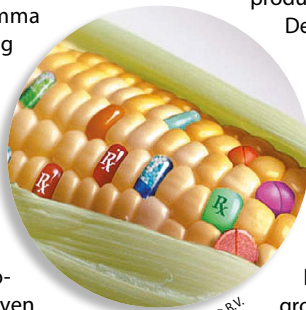
10 keer lichter verpakt = 2 keer minder duur

Door producten met minder verpakking te kiezen, kunnen consumenten tot 50 à 60% kosten besparen. Dat blijkt uit een vergelijking tussen winkelkarren gevuld met afvalarme producten en karren met meer afval.

De producten die het minst verpakt zijn, zijn ook het goedkoopst!

Het Brusselse Observatorium van de Duurzame Consumptie heeft in warenhuizen een onderzoek uitgevoerd. Voor 13 productcategorieën uit de food- en de non-foodafdeling vergeleken zij het aanbod in drie ketens van de grootdistributie. Op basis van het gewicht en de recycleerbaarheid van die verpakkingen werd 1 winkelkarretje met «het minste afval» en 1 karretje met «het meeste afval» samengesteld, en dat voor twee scenario's: de weekconsumptie van een alleenstaande persoon en de weekconsumptie van een gezin met vier personen. Het besluit van het onderzoek is dat de consumenten voor eenzelfde boodschappenlijstje de hoeveelheid verpakkingsafval kunnen verminderen met een factor 7,9 (voor de alleenstaande persoon) tot 10,7 (voor het gezin met vier personen).

[Bron: OIVO]





natuurlijk genezen

Weldoen voor lichaam en geest

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Almaar meer mensen zijn preventief bezig met hun lichamelijke gezondheid. Wie nog een stap verder gaat, brengt naast het lichamelijke ook het geestelijke en spirituele aspect van zijn gezondheid in rekening en pakt zo de dieperliggende oorzaken aan. Tal van natuurlijke therapieën wijzen ons de weg...

Naast de traditionele geneeskunde bestaan er diverse alternatieve geneeswijzen die aan populariteit winnen. Beter bekend en vaker door dokters of kinesitherapeuten toegepast zijn homeopathie, osteopathie, chiropraxie en acupunctuur. Deze vier beter bekende alternatieve geneeswijzen worden, althans gedeeltelijk, terugbetaald door de sociale zekerheid. Daarnaast bestaan er tal van andere natuurgeneeswijzen, veelal uit het oosten afkomstig, zoals kinesiologie, ayurveda, energetische geneeswijzen en verschillende spirituele praktijken. De nadruk binnen al deze geneeswijzen ligt op het behoud van een goede gezondheid in plaats van op het genezen van een ziekte. Deze geneeswijzen kunnen meestal naast een reguliere behandeling worden toegepast en werken zo aanvullend en ondersteunend.

Holistische aanpak

Het geheel van de natuurgeneeswijzen kan worden ondergebracht onder de noemer «holistische geneeskunde». Ze richten zich tot de mens in zijn geheel, door de diepliggende onderlinge samenhang tussen lichaam en geest op de voorgrond te plaatsen. De traditionele geneeskunde erkent wel dat er een link is tussen het lichaam en de geest, maar houdt er bij behandelingen vaak geen rekening mee. Nochtans kan het van cruciaal belang zijn om beide in rekening te brengen opdat een patiënt niet alleen behandeld maar ook genezen wordt. Bij ziekte is het immers niet alleen belangrijk de symptomen weg te nemen, maar vooral ook de oorzaken aan te pakken. Door aan de oorzaken te werken, kan voorkomen worden dat de patiënt later opnieuw dezelfde klachten krijgt.

Elke persoon reageert anders op een ziekte, omdat elk van ons uniek is. Daarom is het belangrijk dat de patiënt de nodige aandacht en keuzevrijheid krijgt in de behandeling. De klassieke geneeskunde behandelt de patiënt nogal vaak als een «ziektegeval» waarop een hele resem onderzoeken en tests moeten worden uitgevoerd. De patiënt wordt veelal geconfronteerd met een vorm van depersonalisatie die voor het ziekteproces niet meteen bevorderlijk is. Het is een betere benadering om ook het geestelijke en emotionele aspect in rekening te brengen; onder andere door met de patiënt te praten en te polsen naar zijn of haar levingswereld en mentale toestand. Deze benadering kan de zieke en diens spoedig herstel alleen maar ten goede komen.

Diagnose in de natuurgeneeswijzen

Bij welke therapeut of dokter je ook aanklopt, een juiste diagnose is steeds de basis van je genezing. Van nature

voelen mensen en dieren intuïtief aan wat hen goed doet en welke planten of kruiden uit hun omgeving goed voor hen zijn. In de loop van de tijd is de mens steeds meer vervreemd van zijn natuurlijke omgeving en is hij de voeling met zijn intuïtie verloren. Vanaf dat moment werd de raad van mensen die zich intensief met de gezondheid van andere mensen bezighielden belangrijk. Deze voorlopers van dokters hadden als eerste taak het stellen van een diagnose. Ook die gebeurde vroeger, en nu nog bij volkeren die nauw in contact met de natuur leven, hoofdzakelijk intuïtief. Omdat de zieke persoon in dezelfde groep leefde en de persoon dus goed gekend was, was dit niet zo moeilijk. Naarmate onze beschaving evolueerde, werden de methoden om diagnoses te stellen steeds verfijnder en systematischer. Zo kijkt men in bijvoorbeeld de Chinese geneeskunde of de ayurveda al eeuwenlang naar het gezicht, de lichaamsvorm, de constitutie, de kleur van de tong of voelt men de pols om de toestand van de patiënt te beschrijven. Een behandeling is bij deze geneeswijzen vaak gericht op een herstel van het natuurlijke evenwicht. Vandaag de dag is een diagnose gebaseerd op vragen en luisteren, waarnemen en meten. Vragen en luisteren naar de patiënt geeft ons een beeld van zijn toestand. De therapeut kan waarnemen door te kijken, te voelen, te ruiken; met andere woorden door zijn zintuigen te gebruiken. Pols-, ge- laats- en tongdiagnose zijn slechts een aantal zintuiglijke methoden die in de natuurgeneeskunde vaak worden toegepast. Het derde onderdeel van een diagnose, meten, weegt vooral in de klassieke geneeskunde sterk door. Metingen geven informatie over een bepaalde parameter, maar zijn niet steeds eenduidig en vragen een correcte interpretatie. Ze worden best aangevuld met de resultaten die uit het vragen,

SYMBIO

fabricatie en groothandel van natuurlijke voedingssupplementen, plantenextracten, tabletten, vitamines en siropen.



Uniflora

Voor therapeuten, artsen, osteo- en homeopaten, natuurvoedingswinkels e.d.

Verdelers:

- De Nieuwe Stroming - Morsel - 03/455 97 25
- Léger Colette - Bambrugge 053/62 63 32
- Van den Haute Etienne - Lahamaide - 068/44 51 70
- Van der Staey Raf - Houtvenne - 016/69 80 53

Voor Nederland:

- De Vlieger Ger - Schinnen - +31/464 431 604



Hagedessa

Meerlaanstraat 24 - 9860 Balegem 09/360 37 18 - symbio@pandora.be - www.hagedessa.be



*** SPATIO bvba

BERGENSESTEENWEG 189 B
1600 SINT-PIETERS-LEEUV

tel/Fax: 02/378.25.28

Gsm: 0478/20.74.81

spatio@skynet.be

www.spatiobiodeco.be

**ECOLOGISCHE
SCHILDER- &
ISOLATIEWERKEN**

Openingsuren:

Ma-Di-Do-Vrij:

9.00-12.00 / 13.30-17.30

Zaterdag: 9.00-12.00

Woensdag: Gesloten

AURO NATUURVERVEN
•
KALK- EN LEEMVERVEN
•
TADELAKT EN KALKPLEISTER
•
KALEI EN LEEMPLEISTER
•
OLIE EN ZEEP VOOR PARKET
•
ECOLOGISCHE BOUWMATERIALEN
•
THERMISCHE EN AKOESTISCHE ISOLATIE
•
BAMBOE PARKET



René en Raymond WILS
Bergen 3 - 2490 Balen
T 014/81.76.85 - 0496/123 042

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN
NATUURVERVEN - KALKVERVEN - LEEM



luisteren en waarnemen volgen. Een goede diagnose geeft een duidelijk beeld van de gezondheidstoestand van een patiënt en vormt de basis voor een correcte behandeling.

Vier grote alternatieve geneeswijzen

Homeopathie, osteopathie, chiropraxie en acupunctuur zijn de vier algemeen gekende alternatieve geneeswijzen, waarvan de verschillen niet steeds voor iedereen duidelijk zijn. De homeopathie maakt gebruik van meer dan duizend gekende homeopathische geneesmiddelen. Om de geneeskracht te versterken en de schadelijke werking weg te nemen, worden deze producten sterk verdund en geschud. Een homeopathisch geneesmiddel stimuleert je eigen herstellende vermogen. Doorgaans kan je medicijnen die door je huisarts of specialist zijn voorgeschreven naast de homeopathische geneesmiddelen blijven gebruiken. Sommige klassieke artsen zijn ook geschoold in homeopathie.

Osteopathie legt bij het oplossen van ziekte de nadruk op de rol van het skelet en de spieren. Deze alternatieve geneeswijze maakt ondermeer gebruik van allerlei handmatige manipulaties. Deze fysieke handelingen worden ingezet voor de preventie en behandeling van ziekte, maar vooral ook voor de bestrijding van pijn. Kenmerkend voor de osteopathie is dat de gebruikte manuele technieken worden uitgevoerd in relatie met het orgaanstelsel en het cranio-sacraal systeem. Dat laatste bestaat uit de schedel, de wervelkolom, de hersenen, het

ruggenmerg, de vliezen en het hersenvocht en ruggenmergvloeistof.

Chiropraxie is nauw verwant aan osteopathie, maar concentreert zich op de wervelkolom om zo disfuncties in het zenuwstelsel, en pijn en spanning, op te heffen. Door manipulatie van de wervels nemen ze hun juiste positie in langs de wervelkolom wat op zijn beurt een optimale transmissie van zenuwsignalen toelaat. Binnen de chiropraxie gebruikt men gelijkaardige manuele behandelingsmethodes als binnen de osteopathie.

Acupunctuur maakt deel uit van de traditionele Chinese geneeskunde en is op



dezelfde beginselen gebaseerd. Het is een techniek waarbij fijne naalden op specifieke punten op het lichaam worden aangebracht met de bedoeling pijn of andere klachten te verzachten. Volgens de traditionele Chinese geneeskunde zijn acupunctuurpunten gelegen op de veertien meridianen (energiebanen) waardoorheen «Qi», vitale levensenergie, stroomt. De meridianen hebben vertakkingen naar alle organen en lichaamsfuncties. Ziekte wordt toegeschreven aan het uit evenwicht zijn van Qi. Via acupunctuur tracht men het evenwicht te herstellen.



Breng je emoties in een natuurlijke balans met de originele Bach® Flower Remedies

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

Wanneer lichaam, ziel en geest in perfecte harmonie zijn, dan voel je je gezond. Dat ontdekte Edward Bach, een Engelse dokter gespecialiseerd in homeopathie, bacteriologie en immunologie. Zijn hele leven zocht hij naar natuurlijke remedies tegen negatieve emoties die aan de basis liggen van psychische en fysieke klachten en problemen. Daartoe ontwikkelde hij de 38 Bach Flower Remedies. Die kunnen puur of gemengd worden aangewend (max. 7 bloesems tegelijkertijd). Ze helpen de negatieve emoties te bestrijden en zo ons natuurlijk evenwicht terug te vinden. Naast deze 38 specifieke bloesemremedies ontwikkelde dokter Bach ook een soort algemene Eerste Hulpremedie bij plotse nood-situaties: Rescue®. Rescue is samengesteld uit vijf krachtige bloemenremedies : Rock Rose (Zonneroosje), Impatiens (Reuzenbalsemien), Clematis (Bosrank), Star of Bethlehem (Vogelmelk) en Cherry Plum (Kerspruim). Rescue bestaat in spray, druppels, pastilles (alcoholvrij) en crème.

Uw garantie

Veel ondernemingen produceren bloemenremedies en verwijzen daarbij naar dokter Bach. Uitsluitend de flesjes die de handtekening van dokter Bach dragen, zijn samengesteld op basis van de originele tincturen van het Dr. Bach Centre op Mount Vernon in Engeland. Daarbij wordt streng gewaakt over de kwaliteit en naleving van de voorschriften van dokter Bach. De 38 originele Bach Flower Remedies en Rescue zijn verkrijgbaar bij de apotheker en de betere natuurwinkel. Vraag ernaar en laat u adviseren!

Voor meer informatie

De Walnoot vzw
Vlaams Advies- en Opleidingscentrum
Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat.
Tel: 03/653.47.53
E-mail: walnoot@bachbloemenremedies.be
Website: www.bachbloemenremedies.be

www.bachrescue.be



Wereldwijd worden onder toezicht van de Dr Edward Bach-Foundation officieel gecertificeerde opleidingen verzorgd. Na deelname aan niveau 1 en 2 en na afronding van de consulenten-opleiding niveau 3 kunt u worden ingeschreven in het Internationale Register Van de Dr Edward Bach Foundation en werkt u volgens de gedragscode van het Dr. Bach Centre, die door Dr Edward Bach zelf opgericht is. Wederom een garantie voor echtheid, kwaliteit en professionaliteit. Voor meer informatie www.bachrescue.be

Andere natuurgeneeswijzen

Er bestaan heel wat meer natuurlijke geneeswijzen dan de vier algemeen bekende die we zojuist behandelden. De ene besteedt al meer aandacht aan het mentale en emotionele, de andere geneeswijzen gaan nog een stap verder en hebben ook aandacht voor het spirituele aspect. We sommen er in dit artikel slechts een aantal op, want de keuze is haast oneindig.

Bach-bloemen

De Bach-bloementherapie is een natuurgeneeswijze die ruim 70 jaar geleden door de dokter en homeopaat Edward Bach werd ontwikkeld. Bach-bloemenremedies zijn bereid uit wilde bloemen van struiken en bomen. De aroma's zijn in staat gemoedstoestanden of houdingen die een mens op termijn ziek kunnen maken weer in balans te brengen. De Bach-bloemen worden hoofdzakelijk toegepast bij psychosomatische klachten zoals stress, angst, neerslachtigheid en slapeloosheid, maar hun toepassingen zijn breder dan dat. Ze worden steeds vaker gebruikt als hulpmiddel in het proces van groei en bewustwording waar veel mensen in deze tijden doorgaan. Er zijn 38 Bach-remedies die elk hun eigen specifieke kwaliteiten hebben en ook in combinatie met elkaar kunnen worden aangewend. De best gekende Bach-remedie is de Rescue-remedie, een mix van vijf remedies. Het is een eerste hulp remedie voor crisis- of noodsituaties waarbij stress en paniek komen kijken. Deze remedie kan ook preventief worden toegepast bijvoorbeeld bij examens of een bezoek aan de tandarts. Bach-

bloemenremedies zijn vaak verrassend werkzaam bij kinderen die ziek zijn of geplaagd worden door allerlei schoolproblemen, moeilijk gedrag, gebrek aan zelfvertrouwen of slaapproblemen. De Bach-bloemenremedies zijn zonder enig risico, hebben geen neveneffecten, zijn geschikt voor alle leeftijden en kunnen met andere heelwijzen worden gecombineerd.

Kinesiologie

Kinesiologie is een therapeutische methode waarbij spiertesten worden gebruikt om een diagnose te stellen. De kinesiologie gaat ervan uit dat elke disfunctie van een orgaan samengaat met zwakte in een corresponderende spier. Bij de spiertest krijgt de patiënt de opdracht om een arm of been in een bepaalde uitgangshouding te houden waardoor een bepaalde spier wordt geïsoleerd. De therapeut oefent op die spier druk uit en kan zo de weerstand van de spier bepalen. Als de weerstand klein is wijst dit mogelijk op stress of ziekte. Door middel van spiertesten krijgt de kinesioloog inzicht in de oorzaak van de klachten, zowel uit het



The Journey workshops in België

Verander je leven in een paar dagen!



Op 24, 25 en 26 oktober is het zover: dan zullen de eerste Journeyworkshops in België plaatsvinden. Het werk van Brandon Bays, auteur van 'De Helende Reis', wordt al 14 jaar wereldwijd aangeboden, en nu is ons land aan de beurt. In slechts 6 weken genas Brandon Bays van een grote tumor in haar buik, zonder medicijnen of operatie. Haar directe ervaring is de bakermat voor het eenvoudige en effectieve werk dat wereldwijd bevrijding biedt van emotionele en fysieke klachten.

En hoe weet je nu of The Journey iets voor jou is? Kijk eens naar de volgende vragen...

Heb je wel eens het gevoel dat je niet écht van het leven kunt genieten en thema's uit je verleden je blijven achtervolgen? Voel je je soms ongemotiveerd en niet meer zo enthousiast over je werk, je relatie en je leven? Heb je een fysiek probleem dat maar niet verbetert? Heb je vaker het gevoel dat er een ongebruikt deel van je klaar is om ontdekt te worden en verlang je naar een diepe innerlijke rust? Zou je zelf graag vaardigheden hebben die je dat op ieder moment in je leven kunnen bieden?

Is 'ja' het antwoord, dan is dit jouw uitnodiging voor The Journey Intensive en Advanced Skills workshop. In deze seminars leer je namelijk vriendschap te sluiten met emoties die jarenlang zijn vermeden. Je maakt contact met je ware potentieel. Je verlost jezelf van de oorzaken – niet de symptomen! – van emotionele en/of fysieke blokkades, en daardoor krijgt je lichaam automatisch de mogelijkheid zichzelf te helen. Maar daar blijft het niet bij. Je zult namelijk weer huiswaarts keren met een gevoel van diepe voldoening, vreugde en vrijheid en ook direct verandering zien in je privé- en werkrelaties.

The Journey Intensive & Advanced Skills Workshop worden in het Nederlands gepresenteerd door Arnold Timmerman. Arnold is senior-Journeytherapeut en internationaal

presenter van Journeyworkshops. Van 2004 tot en met januari 2009 heeft hij onafgebroken rond de wereld gereisd en gewerkt met Brandon Bays. In zijn dagelijks contact met de pionier van The Journey heeft hij constant bijgedragen aan de ontwikkeling en verdieping van het Journeywerk dat wereldwijd in seminar- en praktijkvorm wordt aangeboden.

Arnold: 'Het blijft me verbazen hoe eenvoudig dit werk is en hoe groot de fysieke, mentale en geestelijke verandering is die het bewerkstelligt. De deelnemers die ik aan het einde van de workshops zie vertrekken zijn de mensen

niet meer die ik bij aanvang heb zien binnenkomen. Ik heb de meest dankbare baan ter wereld!'



The Journey workshop presenter Arnold Timmerman en The Journey pionier Brandon Bays.

Linda Goderie, oud-deelnemer van The Journey Intensive verwoordt het als volgt: 'Het was voor mij een levensveranderende ervaring. Traditionele psychotherapie gehad, al tien jaar actief in de alternatieve geneeskunde maar nog nooit heb ik me zo gezuiverd gevoeld.'

The Journey Intensive: in Antwerpen op 24 & 25 oktober - € 345/€ 295*
* Speciale vroegboekskorting bij boeking en betaling minstens 1 maand op voorhand.

Advanced Skills (Voortgezette vaardigheden) Workshop in Antwerpen op 26 oktober - € 195

Speciale combinatieprijs: € 500 / € 440**
Boek voor The Journey Intensive en Advanced Skills Workshop samen en betaal slechts de combinatieprijs.
** Speciale vroegboekskorting bij boeking en betaling minstens 1 maand op voorhand.

Voor meer informatie en boekingen:
Tel.: +44 (0) 1656 890 400
belgie@thejourney.com

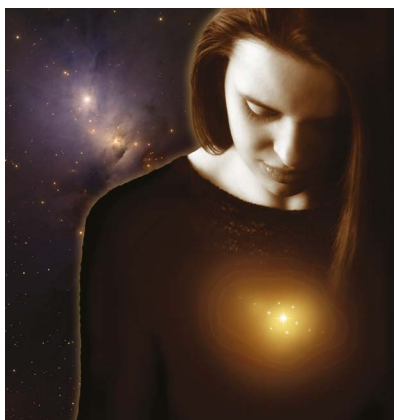
www.thejourney.com

heden als het verleden. Als de kinesioloog voldoende informatie heeft, zal hij ook spiertesten gebruiken om na te gaan op welke manier de patiënt weer in balans kan komen. Kinesiologie kan naast de klassieke geneeskunde gebruikt worden om iemand weer in balans te brengen. Deze geneeswijze is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in het hoe en waarom van zijn lichamelijke klachten of geestelijk onevenwicht. Een herstelde balans maakt vaak dat iemand zich beter voelt ook al is hij medisch gezien nog ziek.

De helende reis

«The Journey», ook wel gekend als «De Helende Reis», biedt een simpele en effectieve manier om emotionele en zelfs fysieke klachten aan te pakken door de oorzaken op te sporen. De oorzaak ligt vaak in onverwerkte emoties die ontstonden door grote of kleine gebeurtenissen in het verleden en die een grote invloed hebben op ons leven zonder dat we dat beseffen. Zolang die emoties niet verwerkt zijn, kunnen ze een gelukkig leven in de weg staan. De Amerikaanse Brandon Bays ontdekte hoe je oude, pijnlijke emoties kan opsporen en verwerkte haar ervaringen in «De Helende Reis». Uitgangspunt van deze reis is het doorleven van de emotie die we nu voelen waardoor er vanzelf andere emoties aan de oppervlakte komen. Op die manier maak je een reis door je emoties waarbij ook herinneringen loskomen. Met deze herinneringen aan onverwerkte gebeurtenissen ga je aan de slag. Door de gevoelens en gedachten te uiten die je toen wegstopte, komt er ruimte en

meer inzicht. Je ziet welke beperkende conclusies je ooit trok op basis van de informatie die je toen had en je kunt vrede sluiten met iedereen die iets te maken had met die onverwerkte gebeurtenis. Tijdens een helende reis door je emoties kom je uit bij wat Brandon Bays de «Bron» noemt, datgene wat je in werkelijkheid bent. Deze ervaring werkt verhelderend en bevrijdend en maakt dat je oude pijnen en verdriet kan loslaten en ten volle kan leven. Tijdens de «Journey Intensive» die een heel weekend duurt, leer je stap voor stap een emotionele en fysieke reis maken. Na het weekend kan je zelf aan de slag om zo één voor één je onverwerkte emoties op te ruimen. Bij geaccrediteerde Journeytherapeuten kan je individueel een Journey maken, op maat van jouw klacht.



© Inner Light

Emotioneel lichaams- werk

Emotioneel lichaams-
werk is een doeltref-
fende methode voor
persoonlijke ontwik-
keling die zich richt
op de eigen mogelijk-
heden van de mens.
Emotioneel lichaams-

werk gaat er van uit dat je kunt leren zelf de kwaliteit van je leven te bepalen. In een ontspannen sfeer ontdek je met behulp van je adem, beweging en geluid hoe je met je gevoelens kan omgaan. Door te bewegen, zet je alles wat je hebt vastgezet aan gevoelens en emoties letterlijk weer in beweging. Hierdoor krijgt je lichaam de mogelijkheid om spieren anders te gebruiken en de in spanning opgeslagen herinneringen in beweging te zetten. Door intensief te ademen, kom je meer in contact met wat in jou leeft. Door geluid te maken bij wat je voelt, ontstaat er ruimte voor nieuwe ervaringen. Je gaat voelen wie je bent bij



IYENGAR YOGA
 YOGA FLOW
 ZWANGERSCHAPSYOGA
 MEDITATIEVE YOGA
 HERSTEL&ONTSPAN YOGA
 KINDER YOGA
 POSTNATALE YOGA
 THERAPIE
 RELATIETHERAPIE
 COACHING
 CRANIO-SACRAAL THERAPIE
 ENERGIEWERK, HEALING
 GEZONDHEIDSTHERAPIE
 PSYCHOTHERAPIE
 FAMILIE OPSTELLINGEN
 POSTURAL INTEGRATION
 SYSTEMISCH WERK
 EETKAFFEE
 B & B

9050 Gentbrugge



www.rosanja.be

Reliantie

Inner Tuning®
 Transpersoonlijke Counseling
 Cranio Sacraal Therapie
 Cranio Sacrale Relaxatie
 Stressmanagement

sessies
 behandelingen
 erkende opleidingen

KORTRIJK - GENT
 tel 056/41 03 10 info@reliantie.org

www.reliantie.org



OPLEIDINGEN

- natuurlijke gezondheidszorg
- spirituele verdieping

Afgestudeerden van de opleiding tot gezondheidsconsulent
 (1 dag per week gedurende vier jaar)
 kunnen toetreden tot de erkende beroepsvereniging VGB

Locatie: Abdij van Tongerlo
 Abdijstraat 40
 2260 Tongerlo

Meer info: www.levensschool.be
 011 60 16 75 of levensschool@telenet.be

spanningen of emoties, hoeveel kracht je hebt en hoe je die kracht kan gebruiken. Zo kan je bewust kiezen voor wat jij in je leven belangrijk vindt en kan je je levenskwaliteit verhogen. Emotioneel lichaamswerk is bedoeld voor mensen die willen leren om de signalen van hun lichaam en geest te herkennen en ernaar te luisteren. Voor de oefeningen hoeft je helemaal geen sporter te zijn. Je doet alles op eigen tempo en ritme. Emotioneel lichaamswerk kan je in groep beoefenen, of je kan individuele sessies krijgen.

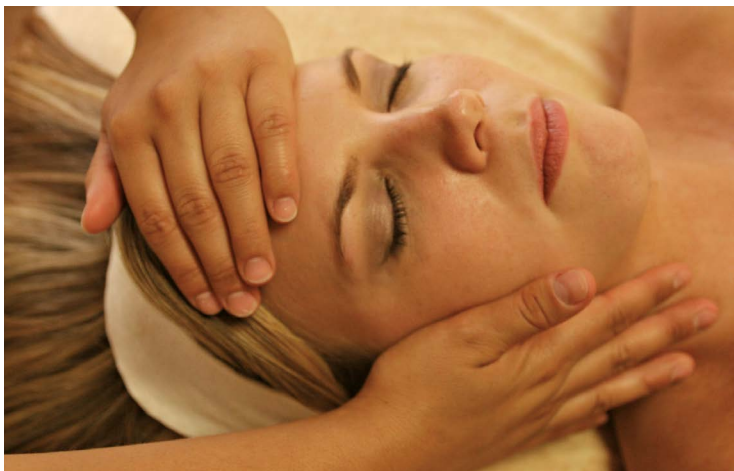
Gezondheidstherapie

Voor wie niet meteen weet welke methode het best bij hem of haar past, kan het nuttig zijn om aan te kloppen bij een therapeut die verschillende vormen van therapie aanbiedt onder de noemer van gezondheidstherapie. Gezondheidstherapeuten beheersen een gamma van natuurlijke therapieën die aandacht geven aan zowel het lichamelijke, emotionele, psychische als spirituele welzijn. Als deze vier aspecten met elkaar in evenwicht zijn, dan voelen we ons goed en kunnen we optimaal functioneren. Gezondheidstherapie kan behandelend of preventief werken. Elke gezondheidstherapeut zal een keuze maken uit één of meerdere therapieën die hij beheerst en voor jouw klacht of toestand het meest geschikt acht. De lijst van mogelijke therapieën die een gezondheidstherapeut aanbiedt, kan gaan van de in dit artikel vermelde natuurgeneeswijzen tot voedingstherapie, meditatie, relaxatie, psychische begeleiding,... De bedoeling van gezondheidstherapie is de oorzaken van de klachten te achterhalen en deze op een natuurlijke manier te

behandelen, zodat herhaling kan worden voorkomen. Je hoeft niet noodzakelijk klachten te hebben om voor een behandeling in aanmerking te komen. Gezondheidstherapie is geschikt voor iedereen die op een bewuste en natuurlijke wijze aan zijn of haar gezondheid wil werken of ziektes wil voorkomen. Het preventieve aspect komt in elke behandeling aan bod door het stimuleren van het zelfgenezende vermogen, het versterken van de immuniteit en de gerichte aanpak van stressfactoren.

Van ziek zijn naar meer bewustzijn

Ziekte veroorzaakt een breuk. Je lichaam, dat in goede gezondheid je bondge-



noot was, verbreekt het stilzwijgende contract van goede verstandhouding. Ziekte kan je beperken in je handelen en je bewust maken van je sterfelijkheid. In die zin is ziekte een moment van bezinning en een uitnodiging om de dingen op een andere manier te zien. Als je een zware ziekte doormaakt, dan is er altijd sprake van verandering. Er is de periode vóór de ziekte en deze erna. Het is een illusie dat je na een ziekte-ervaring hetzelfde leven zal leiden als ervoor, want iedereen gaat door een fase van evaluatie: van zichzelf en van zijn waarden. Deze evaluatie maakt deel uit van een bewustwordingsproces. Ziekte geeft je

Je bent een leven vol overvloed waard

Zomerkamp Emotioneel Lichaamswerk

5 - 11 juli in Ramsel; cursusprijs: € 300

Lesgever: **Rob Hermans** (14 jaar ervaring in groeps- en individuele begeleiding; reikimaster, lichaamstherapeut - ELW, Bio-energetica, Rebirthing-; docent beroepsopleiding ELW).

Bekijk ook de **emovere-zomerkalender: 40 activiteiten:**

www.emovere.be



Gebruik leidingwater in alle vertrouwen - Bespaar veel geld
Vergeet kalkaanslag - Geniet van alle voordelen!

CRISTALINN[®] System

- Waterkwaliteit ideaal voor consumptie die het mogelijk maakt nooit meer flessenwater te kopen
- Geen kalksteen meer in de waterverwarmingsketel, de wasmachine, de vaatwasser, de buizen, de kranen, ...
- Water dat zacht is voor de huid ... en vele andere voordelen ...

Nous recherchons des distributeurs dans votre région

Meer
info



081/40 84 76

www.cristalinn.com - info@cristalinn.com

Meer dan 10 jaar
doeltreffendheid -
bewezen door talrijke
getuigenissen



Belgische
fabrikant

Vaak brengen de
zachtste therapieën,
de beste resultaten !

Gratis Infonamiddag
20 juni 2009



Craniosacraaltherapie[®]

volgens grondlegger
John E. Upledger

Internationaal gepatenteerde opleiding

De cranio-sacraal therapie maakt de brug tussen de klassieke anatomisch-fysiologische gezondheidswereld en de energetische.

Voor meer info:

(0496) 38 17 40 - www.craniosacraaltherapie.be



de gelegenheid om stil te staan bij de dingen en terug in contact te treden met je innerlijke zelf. Dat kan leiden tot een genezing die verder gaat dan de toegediende zorgen die je symptomen verlichten.

In tijden van ziekte is het cruciaal om zacht te zijn voor jezelf en geen schuldgevoelens te ontwikkelen omdat je ziek bent. De kracht van het denken is ook belangrijk bij genezing en bewezen door het placebo-effect, waarbij een patiënt een positief effect ervaart na inname van een nepgeneesmiddel, alleen maar omdat de patiënt erin gelooft dat het zal werken. Vandaar ook de genezende kracht van visualisaties die erin bestaan om zich de positieve effecten voor te stellen van een remedie op een orgaan. Deepak Chopra, verantwoordelijke van een zorgcentrum in Californië en auteur van een twintigtal boeken over persoonlijke ontwikkeling, stelt dat de wil om te genezen doorslaggevend is en een ingrijpende verandering vereist in de manier van denken. «Je moet», zegt hij, «duidelijk het vooropgestelde doel voor ogen zien.

Dat doel kan gaan van het verhogen van je enthousiasme, je creativiteit of je liefde tot de verbetering van je psychische en mentale vermogen». Dergelijke verandering in een manier van denken is niet eenvoudig te realiseren. Opdat ze zou plaatsvinden, moet je onder andere werken aan bewustwording, geduld leren hebben, mediteren en vergeven.

Je kunt uiteraard niet spreken over een complex onderwerp als genezing, zonder te spreken over liefde. Liefde staat centraal als het gaat om genezing.

Afwezigheid van liefde, niet aanvaard worden, vernedering, zijn allemaal blessures die gegraveerd staan in ons geheugen. Het gaat er misschien om te genezen van deze blessures, die vaak diep verborgen zitten, omdat ze erg pijnlijk zijn. Zachtheid, welwillendheid, respect, solidariteit en vriendschap zijn kwaliteiten die op een intense manier positief bijdragen aan het genezingsproces en die allen voortvloeien uit liefde. Liefde aanvaarden en liefde geven, vormen een noodzaak om te genezen.

Helga D'Havé

Met dank aan

Annick Ottenburgs (De Helende Reis)
www.journeytherapie.be
Daphne Breedveldt (Rosanja) www.rosanja.be
Jef Strubbe (De Walnoot)
www.bachbloemenremedies.be
Stef Mintiens (Huis van Adinda)
www.huisvanadinda.eu
Syntia Van Erdeghe (Centrum Voelen)
www.centrumvoelen.be

Bronnen

www.thejourney.com
www.ki-net.nl
www.emotioneellichaamswerk.be



Merrill Osmond

Zanger, tekstschrijver



Merrill Osmond werd geboren in Ogden, Utah, op 30 april 1953. Als lead-zanger van de in de jaren 70 razend populaire en wereldberoemde boysband «The Osmond Brothers», en daarna als solo-artiest, trekt hij nog steeds volle zalen. Zijn geslaagde carrière strekt zich reeds uit over 50 jaar, waardoor hij het tijd vond om het over een andere boeg te gooien en zijn levensdroom, het helpen van anderen, te combineren met

zijn artistiek en muzikaal talent. Merrill Osmond trekt de hele wereld rond met The Shiloh Experience, een Healing Event waar muziek, kunst en wellness samenkomen in een rustige omgeving.

«The Shiloh Experience», a journey for a peaceful Heart, vindt plaats in Genk op 13 en 14 juni 2009. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Jan Willems

meditatie & spiritualiteit



Jan Willems had van kindsbeen af uitdagingen en heldere ervaringen van vorige levens en verschillende sferen. Na jaren van intensieve training en studie, heeft hij een rijke ervaring opgebouwd over de verschillende staten van bewustzijn en de staat van helderlichtbewustzijn. Vanuit deze ervaringen heeft hij verschillende methodes onderzocht in een vergelijkende studie van yoga, meditatie, spiritualiteit, filosofie en esoterie waaruit hij zijn eigen toepassingen en verschillende

methodes heeft ontwikkeld. Jan Willems geeft trainingen in meditatie en spirituele ontwikkeling. Hij geeft talloze voordrachten over spirituele en psychologische onderwerpen in België en Nederland. Hij geeft spirituele tentoonstellingen en meditatieve concerten.

Op 19 augustus geeft Jan Willems een voordracht in Lier. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Roseline Deleu

Feng Shui Master



Feng Shui is Roseline's passie. Ze is opgeleid in de Feng Shui van de Form School en Black Hat Tibetan Buddhist School. Zij geeft advies voor huizen, scholen, ziekenhuizen, winkels, stadsprojecten, en bedrijven... dikwijls in samenwerking met architecten. Sinds 2001 is ze één van Australië's top Feng Shui Masters, auteur van twee bestsellers en «inspirational speaker». Roseline is ook Reiki Master, «Vibrational Therapist», en geeft advies

m.b.t. «Bach & Love Remedies». Ze werd ook ingewijd door de Australische Aboriginals. Al deze aspecten om het energetisch evenwicht te bereiken maken integraal deel uit van haar leven.

Op 24/6 kan je bij Roseline Deleu een workshop volgen over Feng Shui voor je carrière. Meer info vind je in de agenda onder de rubriek Feng Shui.

Arend van Rietschoten

Je seksualiteit als basis



Arend van Rietschoten is psycholoog, gezinstherapeut, therapeut emotioneel lichaamswerk en trainer emotionele, cognitieve en communicatieve vaardigheden en familieopstellingen. Hij woont en werkt in het cursuscentrum Kasteel De Schans in Opoeteren, waar hij trajecttrainingen, relatie-trainingen, mannengroepen en bedrijfstrainingen verzorgt. In 1995 lanceerde Arend een bijzondere training volgens een eigen, unieke methodiek: «Je seksualiteit als basis». Seksualiteit is letterlijk de basis van ons bestaan. Wij zijn allemaal geboren

uit het seksueel contact tussen onze ouders. Tijdens onze seksuele ontwikkeling is het belangrijk dat onze ouders ons een liefdevolle spiegel voorhouden. Dat is niet vanzelfsprekend. In «Je seksualiteit als basis» ondersteunt Arend jou om de knoop van hartgevoelens, intimiteit en seksualiteit te ontwarren.

Op dinsdag 21 juli geeft Arend van Rietschoten een voordracht & workshop in Opoeteren. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».



De Rozekruisers Orde
is 75 jaar actief in Vlaanderen
en Nederland
Daarom organiseert zij een
OPEN DAG



Zondag 21 juni 13:00 uur

Novotel Brussels Centre Tour Noir
Zwarte Lievevrouwstraat 32 Brussel

voor meer informatie:
www.amorc.nl

Chi Neng Institute Belgium: **dé plek voor Qigong**



Chi Neng Qigong
Eén- en meerdaagse workshops
Opleiding tot instructor
Bedrijfstrainingen
Reizen

www.chineng.be | belgium@chineng.eu
T +32 3288 45 08



ZOMERKAMP Qi Gong Hasselt (Kuringen) van 17 tem 21/08/09 open voor iedereen!



Wekelijkse lessen:

Genk: iedere dinsdag van 20.30 tot 22.30

Houthalen: iedere vrijdag van 19.00 tot 21.00

info:
www.qigong.be

www.daochi.eu/index.php/nederlands/qi-gong

nieuwe opleiding 'Leraar Qi Gong' in het najaar 2009 **Theo De Gelaen**



Opleiding QI GONG in Brussel (volgende cyclus okt-2009) Opleidingscyclus voor lesgevers (6^{de} jaar) & Vrije cyclus Persoonlijke ontwikkeling



Cyclus 1 - 2 jaar: 6 WE/jaar: lerscertificaat en traditionele QI GONG
Cyclus 2 - 3^{de} jaar: diploma hoogleraar QI GONG

Volledig theoretische opleidingscyclus gebaseerd op de traditionele Chinese energetica. Worden ook behandeld, naast de QI GONG-methodes: Tuina-massages, moxatherapie, ITjing, de fyto-aromatherapie van de 5 elementen.

Residentiële zomerworkshop in België (in Matagne, bereikbaar met de trein)

QI GONG - TUINA-massage - ITJING - TAIJIZHANG van 2 tot 5 juli

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

Tel. 00 33 324 403 052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

www.iteqg.com - Opleiding & workshops worden in het Frans gegeven.



© simonkr - Fotolia.com

Qi Gong

wees meester over je levensenergie

In de brede betekenis van het woord groepeert Qi Gong alle methodes binnen de Chinese gezondheidsleer die zich bezig houden met «Qi».

Qi is het Chinese woord voor lucht of adem, en ruimer geïnterpreteerd voor levensadem of levensenergie. Het is de verbinding tussen de mens en de omgeving, of de vitale kracht die de atomen in beweging houdt en die zowel in de mens als in de natuur aanwezig is. «Gong» staat voor het oefenen of aanleren van een vaardigheid. In zijn geheel staat Qi Gong voor het opwekken en aanwenden van energie of het meesterschap over de levensenergie.

Het concept «Qi»

5000 jaar geleden kwamen Chinese dokters tot de bevinding dat alles is samengesteld uit dezelfde energetische substantie, die ze Qi noemden. Het begrip Qi is onlosmakelijk verbonden met het Oosterse denken (Ki in het Japans, Prana in het Sanskriet) en wordt uitgesproken als "t'chie". Energetisch staat alles met elkaar in verbinding en zijn we één met het universum door het systeem

van Qi. Qi vormt de brug tussen materie en geest, want materie zet zich om in energie en omgekeerd. Dit werd later gestaafd door de kwantumfysica met de stelling van Einstein ($E=m \cdot c^2$ of Energie= massa*lichtsnelheid²).

Chinese Qi Gong-meesters ontdekten dat alle organen in het menselijke lichaam elk een andere functie en een andere trilling hebben. Door de meridianen of energiebanen te volgen die door elk orgaan leiden en de effecten op organen en lichaamsfuncties waar te nemen, ontwikkelden zij de basistheorie waarop Qi Gong is gebaseerd. Sinds duizenden jaren maakt de Chinese volksgeneeskunde gebruik van deze kennis. Yin en yang, de twee tegengestelde elementen van het universum, zijn twee aspecten van Qi en dus ook in Qi Gong aanwezig. Enerzijds werd Qi Gong gebruikt als geneeswijze, anderzijds als een vorm van krijgskunst om zich te verdedigen.

Filosofie en geschiedenis

De filosofie en praktijk zoals die binnen de Qi Gong wordt beoefend, bestaat sinds een aantal millennia, al bestond de naam Qi Gong toen nog niet. Deze leer werd nog niet zo lang geleden geheim gehouden binnen de muren van Chinese tempels en kloosters. Zo was Qi Gong de



de kleine bron

 spiritualiteit esoterie

 innerlijke groei

 lezingen cursussen

 rookvrije fuiven



Antwerpen Lier

Turnhout Mechelen

Gratis proefnummer

van ons tijdschrift ?

Tel 03/225 0 227

www.dekleinebron.be

Zomerseminarie met meester Shen Jin

 Taijiwuxigong in Gent, 30/7 tot 3/8

 E Mei in Morsel (Antwerpen), 19 tot 23/8



Hervind welzijn en verminder spanningen

 door spontane bewegingen en het activeren

 van de dantian (energiecentrum).

Info en boekingen:

 buqibelgium@buqi.net

 03 281 0532

natural selection

ecologische kledij en schoenen

Natural Selection bestaat 3 jaar!

Kom met ons feesten op zat. 20 juni!

 Waterloosesteenweg 616 • 1050 Brussel

 02 345 10 88

natural-selection-clothing.be



Alternatieve & Gids

Spirituele



Symbolic

WWW.SYMBOLIC.BE

Symbolic Books

Symbolic Home party's

Symbolic Zoekwijzer

I
N
F
O
R
M
A
T
I
E

Astrologie & numerologie,
 Alternatieve therapieën,
 Edelstenen & mineralen,
 Grenswetenschappen,
 Nieuwetijdskinderen,
 Oosterse stromingen,
 Paranormaal & divinatie,
 Para-psychologie, enz...

Bent u reeds op de hoogte van de krachtig helende werking

 van de mangosteendrank en zijn Xanthonen? Bestrijdt o.a.

 rugklachten, hoofdpijn, vermoeidheid enz. op een natuur-

 lijke en effectieve manier!

Officieel Xango promotor: bvba labelle

 Nazarethsestwg 86 • 9770 Kruishoutem

 09/385 51 15 • www.promangsteen.be

www.myxango.be/labelle



Continuum

Movement

(onderricht in het Engels, vertaald naar het Frans)

Workshop verzorgd door

Emilie Conrad USA

 Brussel - België

9 - 13 september 2009

Emilie Conrad,

ex-danseres en choreografe,

bedenksster van de Continuum

Movement in de jaren '70,

nodigt ons uit om aan een

verkennde en vernieuwende

bewegingspraktijk te doen.

Met behulp van specifieke en

orginele geluiden en ademaling

doen we een nieuw palet van

bewegingen ontwaken, verruimen

we ons bewustzijn en creëren we

een omgeving die geschikt is voor

een grondige transformatie.

Inlichtingen:

 asanciaux@euphony.net.be

www.continuummovement.com

basis van het befaamde vechtsysteem van de Shaolin monniken. Omdat de verschillende vormen zich allemaal op hun eigen manier en los van elkaar ontwikkelden, bestaan er vandaag de dag meer dan 700 variaties van Qi Gong. De oervormen zijn van oorsprong dansen die gebaseerd zijn op bewegingen van dieren zoals de tijger. Daarenboven werd deze leer beïnvloed door religies, zoals het taoïsme, het confucianisme en het boeddhisme. Ondanks de lange geheimhouding binnen tempelmuren was de Qi Gong-filosofie al lang doorgedrongen tot de traditionele Chinese volksgeneeskunde. Die had ontdekt dat bepaalde oefeningen en bewegingen niet alleen tot meer vitaliteit leidden maar ook de genezing van sommige chronische ziekten bevorderden. Hierdoor ontstond een zogenaamde medische Qi Gong, die sinds 1989 in Chinese hospitalen officieel erkend is.

Drie principes

Qi Gong kan martiaal, medisch of spiritueel geïnspireerd zijn. Heel wat methoden vallen binnen de traditionele Chinese volksgeneeskunde onder de noemer Qi Gong, gaande van het martiale kung fu en het zachtere Tai

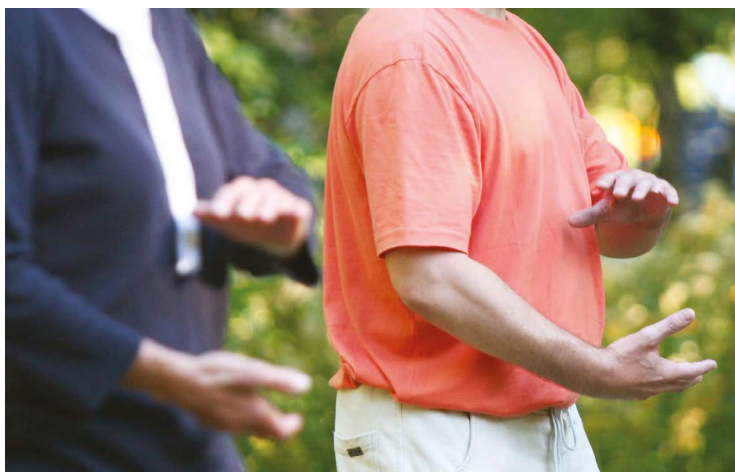
www.tao-zentrum.com

Chi tot de meditatieve zen en omgevingsvriendelijke feng shui, om de verschillende vormen van medische Qi Gong niet te vergeten. In de enge betekenis van het woord rinkelt Qi Gong bij heel wat mensen een belletje als de aan Tai Chi verwante bewegingsleer. Al deze stijlen hebben drie principes gemeenschappelijk: een juiste basishouding, ontspanning met behulp van ademhalingstechnieken en een geconcentreerde geest. Een correcte basishouding is noodzakelijk om het lichaam in balans te brengen, en de Qi of levensenergie op te wekken en door middel van concentratie te sturen, bijvoorbeeld naar een orgaan of een andere persoon. Het tweede principe,

ontspanning, duidt op het vinden van een juiste spiertonus zodat de Qi vlot doorheen het lichaam kan stromen. Tenslotte is het derde principe, een geconcentreerde geest, nodig om je bewust te zijn van je lichaam, je bewegingen en je gedachten.

Qi Gong als bewegingsleer

In de enge betekenis van het woord is Qi Gong de aan Tai Chi verwante bewegingsleer waarbij geconcentreerd en in coördinatie met de ademhaling lichaamshoudingen worden uitgevoerd. Bepaalde vormen, waaronder Chi Neng® Qi Gong, zijn zo eenvoudig dat ze door iedereen kunnen worden beoefenend op zijn niveau en binnen zijn mogelijkheden. Zoals eerder vermeld, betekent Gong oefenen. Dat



oefenen gebeurt bij voorkeur dagelijks. Na verloop van tijd hoef je zelfs niet meer te trainen, maar doe je alles in je dagelijkse leven op een Qi Gong-manier: moeiteloos, bewust, en in het hier en nu. Van Qi Gongmeesters zegt men dan ook dat ze 24 uur op 24 met Qi Gong bezig zijn.

Er bestaan twee grote soorten Qi Gong: de harde en de zachte Qi Gong. Bij de harde Qi Gong leren meesters om met de blote hand nagels in planken te slaan of stalen staven op hun hoofd te breken. Een variant hierop is de Qi Gong-krijgskunst zoals we die terugvinden bij de Shaolin monniken. De zachte vorm van Qi Gong



Internationaal Training Instituut voor communicatie en NLP

Eric Schneider (psycholoog en internationaal trainer NLP)
biedt met zijn team een groot aanbod van:

Opleidingen, Workshops, Coaching, Counseling en Therapie
in het kader van persoonlijke groei en ontwikkeling.

www.arcturus.be • info@arcturus.be • T+32(0)3 488 40 54



Opleidingscentrum www.Lazuli-coaching.com

Cursus "Coach je (innerlijk) kind"
Opleiding tot Lazuli-Coach & jeugdcoach

Schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang
GRATIS de artikels: **Opvoeding... anders bekeken**



Hier word je geholpen om datgene wat je het leven bemoeilijkt los te laten en opnieuw rust in jezelf te vinden. Misschien zit je al een tijd met een probleem en voel je er niets voor om er met iemand over te praten. Je kan hier terecht voor deskundige hulp die je brengt tot nieuwe inzichten en creativiteit.

Via deze website nodig ik je uit om dichterbij jezelf te komen. Als ik je een vraag stel, dan ontstaat er in jezelf een antwoord op die vraag. Als je bereid bent deze reis te maken, kan je jezelf naar buiten brengen en tot bloei komen. **Geniet ervan!**

Je kan in vrijheid contact met me opnemen via e-mail: christine@write-a-way.be

WRITE-A-WAY

www.write-a-way.be

Agnes De Roover natuurovoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

- Verdelers van voedingssupplementen
- Verdelers voor Symbio van Hagedessa en Uniflona
- Verdelers voor heel Vlaanderen via bio winkelier en therapeuten van Vivadis Maca PI 537/2 en Vivamento PI 537/4 (cats claw TOA's vrij)

www.vivadis.be

Stekkestraat 68 – 2235 Houtvenne. tel: 016 698 053
fax: 016 573 973 raf.van.der.staey@pandora.be



wordt vooral gebruikt voor heling en preventieve gezondheid. Daarnaast is er ook de opdeling in interne en externe Qi Gong. Bij de externe Qi Gong of Waidan Qi Gong ligt de nadruk op beweging. Door middel van bewegingsoefeningen maak je de gewrichten soepel, strek je de spieren, ontspan je, wek je Qi op en leer je die sturen. Iedereen begint met externe Qi Gong omdat die het minste gevaar inhoudt. Door de beweging wordt de energie immers gestuurd en omgezet of verbruikt. Dit kan men onbeperkt beoefenen. Dat is echter anders met de interne of Neidan Qi Gong. Hierbij doet men dezelfde oefeningen als bij de Waidan, maar dan intern, zonder uiterlijk zichtbare beweging. Deze vorm is veel doeltreffender maar gevaarlijker. De beoefenaar moet immers in staat zijn de Qi stroom goed te beheersen opdat interne processen niet verstoord worden. De interne Qi Gong wordt daarom meestal alleen aan gevorderden aangeleerd.

Helende werking

Qi Gong is een krachtig instrument en een belangrijke toegevoegde waarde in zowel heling als krijgskunst. Het maakt je niet alleen soepeler en krachtiger maar ook gevoeliger. Bij Qi Gong-training ben je heel intensief en bewust met jezelf bezig en daardoor leer je je lichaam en diens signalen beter kennen en begrijpen. Hierdoor ga je ook sneller aanvoelen als er met je lichaam iets scheelt en kan je sneller ingrijpen. Je voelt ook sneller aan als er iets fout is in je omgeving, bijvoorbeeld als er gevaar dreigt.

Door Qi Gong kom je meer in harmonie met jezelf, met anderen en met je omgeving. Je verwerft een beter zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en zelfrespect, maar ook meer stabiliteit, vitaliteit en levenskracht. Omdat je leert energie te putten uit de aarde en die energie te kanaliseren en doseren, ben je ook minder snel moe. Beoefenaars volgen deze bewegingsmethode meestal om een goede gezondheid te behouden, maar het kan ook therapeu-

tisch werken. Er zijn heel wat getuigenissen van Qi Gong-beoefenaars die een heel duidelijk verschil merken bij zeer uiteenlopende klachten zoals stress, multiple sclerose, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, reuma, artrose, allergie, ... Bij zeer zware klachten is een half uur per dag trainen niet meer voldoende, maar wordt een specifiek trainingsschema opgesteld. Omdat de oefeningen ook zittend of liggend kunnen worden uitgevoerd, waarbij de bewegingen worden gevisualiseerd, kunnen ook bedlegerigen ervan genieten, met verrassende resultaten. Op scholen, waar Chi Neng[®] Qi Gong wordt gegeven, werd vastgesteld dat de leerlingen er rustiger van worden en zich beter kunnen concentreren.

De kracht van Qi Gong ligt in zijn preventieve aard. In een wereld met steeds meer chronische ziekten, stress en hogere gezondheidskosten, kan Qi Gong mogelijk een positieve bijdrage leveren aan ons lichamelijk, emotioneel en mentaal welbevinden.

Helga D'Havé

Met dank aan Tilla Van Opstal (Chi Neng Institute Europe – www.chineng.eu) en Theo De Gelaen (Daochi Dim Mak International – www.theodegelaen.be)

- Zie ook de rubriek «Qi Gong» in de agenda -



met volle moed
de EXAMENS tegemoet!!!

PRO-MIND®



PRO-MIND®

is een natuurlijke en geconcentreerde vorm van DHA (Omega-3) die de hersenfunctie ondersteunt.

PRO-MIND®:

- is de ideale voeding voor het brein
- zorgt voor een betere leerprestatie
- verbetert de concentratie
- is goed bij geestelijke- en examenspanning
- is geschikt voor iedereen, klein en groot.



Pro-Mind
100 mg DHA

Pro-Mind Forte
200 mg DHA

 **DECOLA**
NUTRACEUTICS

+32 50 404 770
www.decola.be

De Umeboshi - een klassiek "wondermiddel"?

Men spreekt altijd over Umeboshi pruimen, terwijl het in feite een soort abrikozen zijn. De onrijpe groene vrucht, die wordt gepekeld tot een ware krachtbron, is al duizenden jaren een zeer geëerd genees- en voedingsmiddel. Het eiwit-, mineralen- en vetgehalte is vaak dubbel zo hoog als dat van andere vruchten. Deze ume wordt gepekeld in een zoute oplossing met toevoeging van shisoblad om de typische rode kleur te krijgen. Zo verkrijgt men de ook al bij ons zeer bekende umeboshi.

Er wordt van de umeboshi beweerd dat het citroenzuur in de ume het suikeroverschot in het bloed omzet in bruikbare energie. Vandaar dat het zou kunnen helpen op een evenwichtige manier aan gewichtscontrole te doen. Het picrinezuur, eveneens zeer rijkelijk aanwezig in de umeboshi, sterkt de functie van lever en nieren om afvalstoffen in het lichaam op te lossen en uit te scheiden. Ook agressievere giften, zoals bv. spuitjes bij de tandarts, help je elimineren door het eten van een umeboshi pruim, of het drinken van een driejarenthee met daarin opgelost een beetje ume-extract (= het ingedikt sap van de onrijpe vrucht= nog vele malen geconcentreerde werking). Sportievelingen kunnen gebaat zijn met de umeboshi doordat het spaarzaam eten ervan het melkzuur gehalte in het bloed doet verlagen.

In de keuken zorgt het toevoegen van een stukje umeboshi bij granen (bv. gekookte rijst) ervoor dat de rijst praktisch niet zuur wordt. De umeboshi bevat veel meer ijzer dan welk ander fruit dan ook; het umeconcentraat bevat echter nog eens 7x meer ijzer dan de umeboshi.



VAJRA: leverancier bio-producten
02 731 05 22 - www.vajra.be



© Soepklipje - www.ipernity.com

Essenen- brood voedzaam én lekker!

Essenenbrood is een buitenbeentje onder de broden. Het is een brood op basis van gekiemde granen en het wordt gebakken bij lage temperaturen. Het staat bekend voor zijn bijzonder voedzame eigenschappen...

Essenenbrood dankt zijn naam aan een recept dat werd beschreven in de «Esene Gospels of Peace», geschriften van de Essenen. De Essenen waren een religieuze gemeenschap die tussen de eerste eeuw voor en na Christus nabij de Dode Zee leefde en een invloed had op het ontstaan van de vroege Christelijke kerk.

Gekiemd brood

Essenenbrood staat voor eenvoud, want het enige noodzakelijke ingrediënt bestaat uit gekiemde granen. Het oorspronkelijke Essenenbrood bestond uit gekiemde tarwe. Tegenwoordig bestaat er een heel assortiment Essenenbroden van verschillende soorten gekiemde granen, zoals tarwe,

spelt, kamut, rogge, hennep,... Essenenbrood kan ook uit een combinatie van verschillende gekiemde granen bestaan. De eerste stap in het productieproces is het laten kiemen van de granen, waarna de kiemplantjes tot deeg worden gekneet. Het deeg wordt vervolgens gebakken op lage temperaturen, dit in tegenstelling tot gewone broden die sterk worden verhit. In de tijd van de Essenen werd het brood gewoon in de zon te drogen gelegd. Het brood is klaar als het aan de buitenkant een korst vertoont en het vanbinnen nog vochtig is. Behalve gekiemde granen zijn er voor het brood geen ingrediënten vereist. Gist, zoetstoffen, bloem, olie of andere ingrediënten zoals die in klassieke broden worden verwerkt, worden doorgaans niet aan Essenenbrood toegevoegd. Er bestaan wel tal van variëteiten: bijvoorbeeld Essenenbrood met gehakte noten, rozijnen, zaden, fruit of kruiden... Naargelang het gebruikte graan of een combinatie van granen krijgt het brood zijn specifieke smaak en textuur. Een Essenenbrood «natuur», dat alleen uit tarwekiemen bestaat, heeft een zoete, nootachtige smaak. Mooi meegenomen is dat het brood een bewaartijd heeft van verschillende maanden.

Voedingswaarde

Essenenbrood is bijzonder voedzaam, omdat het alle goede kwaliteiten van kie-

men in zich heeft. Na het kiemen bevatten de granen namelijk meer voedzame bestanddelen, en is het complexe zetmeel in het graan omgevormd tot gemakkelijk opneembare, natuurlijke suikers. Essenenbrood dat geen andere ingrediënten dan kiemen bevat, is rijk aan eiwitten, natuurlijke (trage) suikers, vezels, vitaminen en mineralen. Deze voedingsstoffen zijn allemaal goed verteerbaar door de in de kiemen aanwezige enzymen. Het brood is ook laag in vetstoffen en zout en dus geschikt voor mensen die een vet- of zoutarm dieet volgen. Omdat het brood wordt gemaakt zonder gist is het ook ideaal voor wie aan een gistallergie leidt. Essenenbrood is ook vrij van dierlijke ingrediënten en aldus geschikt voor vegetariërs en veganisten. Het brood is een gezonde lekkernij voor iedereen, en ideaal voor wie extra energie nodig heeft voor grotere spanningen of sportactiviteiten. Het hoge vezelgehalte bevordert de darmtransit.

Omdat Essenenbrood op lage temperaturen wordt gebakken, behouden de meeste voedingsstoffen hun complete voedingswaarde. Essenenbrood heeft een plaats in de raw food wereld, waar het in de overgangsfase naar een rauwe voedingswijze ter vervanging van gewoon brood wordt gegeten. Het brood wordt dan gedurende circa 36 uren bij zo'n 40°C gedroogd in een droogoven. De Essenenbroden die je in de winkel kan kopen zijn niet allemaal rauw, want sommigen worden daarvoor op een iets te hoge temperatuur gebakken.

Essenenbrood is een oeroud brood; gezond en lekker, en voor iedereen geschikt. In je natuurvoedingswinkel zijn verschillende variëteiten van dit brood verkrijgbaar.

Helga D'Havé

Met dank aan Inge Van Reusel (Raw Living - www.rawliving.be)

Vitalia/Vitamont

Vitamont

Bio vruchten- en groentensappen - 100% puur sap - zonder toegevoegde suikers

- Granaatappel 0,75 L
- Kokos + vruchten 0,75 L (ananas, appel, sinaas, kokosmelk, bananenpuree, vanille-extract, gember)
- Rode biet + fruit 0,75 L (appel, rode biet, ananas, sinaas, geconcentreerd citroensap)
- Wortel + fruit 0,75 L (appel, wortel, mangopuree, abrikozenpuree, geconcentreerd citroensap)
- Limoensap puur 25 cl

NIEUW



Distributie

HYGIENA

*Uw partner
in natuurproducten!*

Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

Green Dream

GREEN DREAM

Bio Belgische chocolade - Fair Trade

Laten we samen dromen... natuurlijke vruchten versmalten in een gezonde chocolade.

Het assortiment bestaat uit 4 verschillende vruchten rijk aan mineralen, vitaminen en anti-oxidanten. Elke vrucht heeft een eigen verhaal. Alles in haar zuiverheid verzameld uit de natuur. Een premium Belgische biologische en fairtrade chocolade.

- Fondant 72% cacao
- Fondant + veenbes 72% cacao
- Fondant + blauwe bosbes 72% cacao
- Melk + walnoten

NIEUW



email: info@hygiena.be
www.hygiena.be



© James Steidl - Forolia.com

De helende kracht van magneetveld- therapie

Magneetveldtherapie is een complementaire geneeswijze die ook preventief kan worden ingezet. Door bepaalde lichaamsdelen bloot te stellen aan een correct gedoseerd magnetisch veld wil men positieve effecten creëren voor de gezondheid.

Elektromagnetisme in en rondom ons

Op de aarde worden we omringd door elektromagnetische velden, die onzichtbaar zijn voor het menselijke oog. Om te beginnen is de aarde zelf een magneet met een noord- en een zuidpool. Het magnetische veld rondom de aarde is essentieel voor alle leven op aarde. Zo beschermt het ons onder andere tegen gevaarlijke straling van de zonnewind. Vogels, vissen en bepaalde insecten zijn dan weer van het aardmagnetische veld afhankelijk om zich te oriënteren. Naast dit natuurlijke magnetische veld worden er ook elektromagnetische velden geproduceerd door allerlei elektrische toestellen, zoals tv, computer, microgolfoven, elektrische bedrading, telecommunicatie,... Allemaal staan we zo dagelijks bloot aan verschillende elektrische en elektromagne-

tische velden. Ook in ons lichaam zelf worden er van nature kleine elektrische stroompjes opgewekt. Zo dragen zenuwcellen bijvoorbeeld signalen over met behulp van elektrische impulsen, of kan de elektrische activiteit van ons hart worden vastgesteld met een elektrocardiogram.

De laatste jaren is er in de media veel te doen over de mogelijke negatieve gezondheidseffecten van onnatuurlijke elektromagnetische velden, bijvoorbeeld afkomstig van gsm-masten en -toestellen of draadloze internetverbindingen. Maar elektromagnetische straling wordt ook positieve eigenschappen toegeschreven, tenminste als deze onder gecontroleerde omstandigheden wordt aangewend. Het inzicht dat magnetische velden het lichaam op positieve en negatieve manier kunnen beïnvloeden, leidde tot de magneetveldtherapie. Er zijn duizenden jaren oude aanwijzingen dat in China, Japan, India en Egypte magneten werden gebruikt bij de genezing. In deze tijden werkte men met vaste magneten in de vorm van magnetietgesteente. Met de uitvinding van de elektriciteit werd het mogelijk onder gecontroleerde omstandigheden sterkere magnetische velden op te wekken dan die van vaste magneten.

Ik heb het voornemen nog
lang **gezond** te zijn

Magneet-Resonantie-Stimulatie van vita-life®.
Vakkundig advies, uitmeten van stoornissen
Verkoop en Verhuur.
Uw persoonlijke consultant in Gent.

Gezond blijven, eigen verantwoordelijkheid opnemen voor je lichaam. Voor een lang gezond leven.

Franchisepartner: Myriam Van Wesemael • vita-life® Adviesverlener Medische producten
Beeldhouwersstraat 36 • 9040 Sint Amandsberg • Mobiel nr: 0496/40 71 76
E-Mail: m.van_wesemael@vita-life.com • Web: http://m.van_wesemael.vita-life.com

Huis van Adinda

Gezondheids- en Kuurcentrum
EAV en voedselintolerantietest
Tandheelkunde en orthodontie
Lichaamsbehandelingen en Massages
Ayurveda
Kneipp Hydrotherapie
Stressmanagement Loopbaanbegeleiding
Sofrologie
Seminarieruimte

Kerkstraat 54 - 9250 Waasmunster
tel +32(0)52 55 55 50
www.huisvanadinda.eu
info@huisvanadinda.eu



Kneipp Hydrotherapie



*tandheelkunde
orthodontie*



*EAV & biofeedback
stresstest*



Ayurveda



professional stone



seminarieruimte



*lichaamsbehandelingen
massages*



raindrops

Lichaam onder stroom

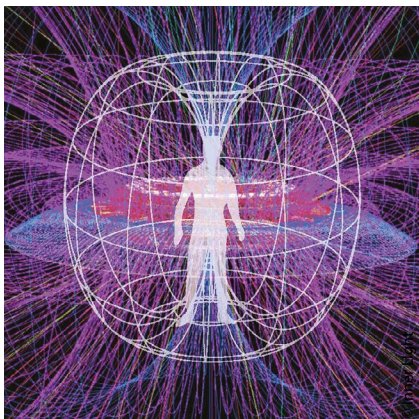
Magneetveldtherapie maakt gebruik van magneetvelden, in de juiste sterkte en frequentie, om het transport van ionen, voedingsstoffen en afvalstoffen doorheen de celwand van onze lichaamscellen te vergemakkelijken. De inwerking van een juist pulserend magneetveld zorgt voor een betere celactiviteit en daardoor een beter functioneren van de organen en van het hele lichaam. Dit werkingsmechanisme van magneetveldtherapie is het belangrijkste en heeft de meest omvattende invloed op onze gezondheid. Het verklaart de veelzijdigheid van de therapiemethode en diens geschiktheid als preventieve zorg. Laag energetisch pulserende magnetische velden bewerkstelligen de gewenste en optimale elektrische spanning op de celwand van de lichaamscellen. Als het extern magnetische veld de juiste frequentie heeft, kan de opgewekte stroom organen en weefsels stimuleren en andere biologische processen beïnvloeden.

Magneetveldtherapie kan worden toegepast om lichamelijke en

emotionele pijn te verzachten. Het wordt vooral ingezet bij de behandeling van problemen met de gewrichten, zoals artritis, en bij migraine, pijn, depressie, letsels aan spieren, ligamenten of pezen. Een van de waargenomen effecten is een betere doorbloeding wat de zuurstofopnamecapaciteit ten goede komt en de stofwisseling bevordert. Ook heeft magneetveldtherapie een duidelijk waarneembaar effect op de botvorming. Als botten mechanisch belast worden, door te bewegen of sporten, ontstaan aan de oppervlakte zwakke elektrische stroompjes. Deze leiden tot een verhoogde stofwisseling en celdeling waardoor het bot spontaan

groeit en herstelt. Dezelfde stimulatie op het mechanisme van botgroei kan men bereiken door het gebruik van pulserende elektromagnetische velden. De therapie wordt dan ook met groot succes ingezet bij osteoporose, botbreuken, artrose, ... Omdat zenuwcellen zelf elektromagnetische stroompjes genereren, zijn ze erg ontvankelijk voor elektromagnetische velden. Zowel de pijnstillende werking van magneetveldtherapie door het verhogen van de pijngrens alsook de in evenwicht brengende, kalmerende en spierontspannende werking laat zich uit deze mechanismen verklaren. Magneetveldtherapie zorgt ook voor een afname van zwellingen en ontsteking of een genezing van wonden. Het gebruik van magneetveld-

therapie is zowel in de topsport als bij de actieve sporter populair geworden. De voordelen zijn talrijk: een verminderd blessurerisico, betere prestaties, kortere regeneratietijd, sneller bereiken van compensatiefase zonder gevaar voor overtraining, en een sneller herstel bij blessures.



© Montage O.D.

Er zijn ondertussen vele studies voorhanden die uitwijzen dat bij toepassing van magneetveldtherapie genezingsprocessen versnellen, onder andere door de zelfhellende krachten van het lichaam te stimuleren. Zelfs nadat de therapie is beëindigd, werken de effecten ervan nog een tijd door. Magneetveldtherapie is ideaal inzetbaar in combinatie met iedere andere therapie en kan aanvullend werken.

Helga D'Havé

Met dank aan Myriam Van Wesemael.
(Vita-life)
www.m.van_wesemael.vita-life.com

Vaak vind je negatief nieuws in kranten en magazines. Wij geloven dat het belangrijk is te focussen op het positieve. Op deze twee pagina's vind je een overzicht van nieuws dat ons vrolijk stemde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

EU verbiedt invoer zeehondenproducten

Het Europese Parlement heeft de invoer van zeehondenproducten verboden. De stap is bedoeld om een eind af te dwingen aan de jaarlijkse robbenjacht in Canada, die 'inherent onmenselijk' wordt genoemd. Het verbod moet nog worden goedgekeurd door de lidstaten, maar volgens EU-functionarissen is dit een formaliteit, aangezien de nationale gezanten van de lidstaten er al in een eerder stadium mee hebben ingestemd. Het verbod zou al over enkele weken in werking kunnen treden, ruim op tijd voor de volgende zeehondenjacht. Het invoerverbod geldt niet alleen voor bont, maar ook voor alle andere producten die van zeehonden worden gemaakt, zoals vlees, organen en zelfs omega-3 pillen die van robbentraan worden gemaakt.

[Bron: www.happynews.nl]

Noordzee wordt schoner

De Belgische kust is steeds minder vervuild met olie. Onder meer pesticiden zijn grotendeels verdwenen uit het water. Dat leidt het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO) af uit tellingen van met olie besmeurde dode zeekoeten. Minder dan 50 procent van de zeekoeten die aanspoelen op het strand, zijn besmeurd met olie. Tot 1980 was dat bijna 100 procent. De zeekoet overwintert in grote aantallen op het Belgische deel van de Noordzee. Daarom is het aantal zeekoeten dat met olie besmeurd dood aangetroffen wordt, een goede graadmeter voor de algemene olievervuiling. Het INBO is sinds 1991-1992 verantwoordelijk voor de tellingen. Met de hulp van vrijwilligers wordt de hele kust minstens één keer per maand onderzocht. De metingen richten zich op de chronische vervuiling van de kust, een vervuiling die wordt veroorzaakt door het al dan niet moedwillig lozen van brandstof.

[Bronnen: Knack, www.nu.nl]

Grootste zonnetoren ter wereld in gebruik

In de buurt van het Spaanse Sevilla is de grootste zonnetoren ter wereld in gebruik genomen, die meer dan tienduizend gezinnen van groene stroom kan voorzien. De installatie bestaat uit 1.255 spiegels van elk 120 vierkante meter groot, die meedraaien met de zon. Elke spiegel weerkaatst zonnestralen naar de ontvanger, die bovenop de 160 meter hoge toren staat. Met de geconcentreerde hitte wordt stoom gegenereerd, die vervolgens een turbine aandrijft om elektriciteit te produceren. De installatie zou over haar hele levensduur naar schatting vier miljoen ton CO2 uitsparen.

[Bron: www.happynews.nl]

Eerste stad op zonne-energie

Een projectontwikkelaar in de Amerikaanse staat Florida heeft de bouw aangekondigd van het eerste stadje ter wereld dat volledig zal draaien op zonne-energie. De nieuw te bouwen stad zal gaan draaien op een \$300 miljoen kostende zonne-energie generator van 75 megawatt. De aanleg van het milieuvriendelijke plaatsje met de naam Babcock Ranch begint volgend jaar. De «zonne-stad» wordt gebouwd op een oude ranch in het zuidwesten van Florida. Uiteindelijk moeten er op het terrein 19.500 huizen verrijzen. Ook zullen er kantoren en fabrieken uit de grond worden gestampt, die in totaal 20.000 banen moeten opleveren. Alle elektriciteit in de stad zal worden opgewekt door een zonne-energiecentrale met de grootste oppervlakte aan zonnepanelen ter wereld.

www.babcockranchflorida.com



Center Parcs kiest voor elektrische auto's

Center Parcs vervangt binnen drie jaar haar dienstwagenpark door milieuvriendelijke elektrische auto's. Met de ingebruikname van deze ruim 150 elektrische voertuigen in haar parken in Nederland, België, Duitsland en Frankrijk realiseert Center Parcs een jaarlijkse besparing op de CO₂-uitstoot van ruim 111.000 kilo wat gelijkstaat aan het kappen van zo'n 6.000 bomen. Met de komst van ruim 150 elektrocars zet Center Parcs een belangrijke stap voorwaarts op het gebied van maatschappelijk verantwoord ondernemen. Het klimaat verandert, natuurlijke bronnen raken uitgeput en de natuur wordt steeds schaarser. De noodzaak

om de sector te verduurzamen, is evident en hierin wil Center Parcs een leidende rol spelen.

De introductie van elektrocars in al haar parken is een belangrijke mijlpaal in de realisering van het programma «Nature Deserves a Break». Om invulling te geven aan haar ambities op het gebied van duurzaamheid investeert Center Parcs in ruim 300 maatregelen.

[Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Technische doorbraak elektrische auto

Onderzoekers van het Massachusetts Institute for Technology (MIT) in de Verenigde Staten hebben een techniek ontwikkeld die het mogelijk maakt om lithium-ion batterijen razendsnel op te laden. De wagen kan dan binnen vijf minuten langs de weg worden opgeladen bij daarvoor aangelegde laadpunten – een benzinepomp voor elektriciteit. De beperkte actieradius die nu nog een probleem vormt, is dan geen belemmering meer. Duurt het nu soms nog uren om een Li-ion batterij op te laden, in de verbeterde versie is dit nog maar een kwestie van seconden. De batterij is bedekt met een speciaal laagje van lithium ijzer fosfaat. Dit laagje laat de lithiumionen die

voor de stroom zorgen sneller door de batterij gaan. Een bijkomend voordeel van het elektrische wagenpark is vervolgens dat er met het grote aantal batterijen een continu opslagmedium beschikbaar is, dat bijvoorbeeld pieken in het aanbod van windenergie en zonne-energie kan benutten. De batterij van een elektrische auto kan vervolgens ook onderdeel worden van het elektriciteitsnet van het huis, waardoor het totale stroomaanbod constanter wordt.

[Bron: www.happynews.nl]

Meer milieuvriendelijke producten in winkelrekken

Op 8 april tekenden UNIZO, UCM, Fedis en federaal Minister voor Leefmilieu Magette een kaderovereenkomst om het aandeel milieuvriendelijke producten in de distributiesector te verhogen voor de periode 2009-2012. Doel: de informatieverstrekking over milieueigenschappen van producten bevorderen, het consumenten makkelijker maken om milieuvriendelijke producten terug te vinden in de winkelrekken en «best practices» uitwisselen. Overigens blijkt de grote meerderheid (69%) van de zelfstandige handelaars al milieuvriendelijke producten aan te bieden. 83% vindt inspelen op de vraag naar groene producten een noodzaak. 41% van de 228 ondervraagden vreest dat er te weinig kennis aanwezig is in het bedrijf om in te spelen op de tendens naar groene producten. UNIZO zal daarom de bestaande opleidingen voor winkelpersoneel en marketingmensen versterken.

www.unizo.be

Veggie-dag op Gentse scholen

Het Gentse stadsonderwijs zet vanaf volgend schooljaar nooit meer vleesgerechten op het menu op donderdag. Gent profileert zich als eerste Europese stad met een officiële veggiedag. De stad gaat ook 90.000 stratenplannen verspreiden met alle restaurants waar vegetarisch kan worden gegeten. Ook het Gentse stadspersoneel krijgt een uitgebreider aanbod vegetarische maaltijden. De vzw Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) zal de stad Gent helpen bij het realiseren van dit plan.

www.donderdagveggiedag.be



© SOLCAR PS10 - Flickr.com

'Van dag tot dag' is een rubriek waarin je alle activiteiten terugvindt waarover je de dag zelf kan beslissen of je zin hebt om deel te nemen of niet. Het gaat over voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen of evenementen.

Alleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop worden gratis opgenomen. Mits betaling is het mogelijk om om activiteiten vroeger aan te kondigen. De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

ANTWERPEN

Kunst bij de kapper. 10/6 tot 31/8. Tentoonstelling intuïtief schilderen bij de natuurkapper. **Lydia Bidee.** Kapsalon Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. jose.schuurmans@skynet.be - www.hairport.be

Schoonheid en welzijn met aandacht voor de natuur. 10/6 tot 31/8. Vrijblijvende informatie over het gebruik van natuurlijke haarproducten. **José Schuurmans.** Kapsalon Hairport. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. jose.schuurmans@skynet.be - www.hairport.be

Handwellness bij de natuurkapper. 10/6 tot 31/12. Vanaf heden nu ook handwellness bij de natuurkapper, gratis demo op ons kunstweekend. **Xandra Maurer.** Kapsalon Hairport. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. jose.schuurmans@skynet.be - www.hairport.be

Art for Nature project met Greenpeace. 10/6 tot 13/6, 17/6 tot 20/6 en 24/6 tot 27/6. 12u - 19u. Onze My-Nature winkel heeft met Art for Nature de filosofie ontwikkeld om naast het verkrijgen van het menselijk Wel-Zijn ook het Natuurlijk Wel-Zijn te verkrijgen. **Yves Van Echelpoel, Martine Fesinger.** Kleine Beerstraat 38. 2018 ANTWERPEN. 03 248 25 22.

Kunst van Nature. 29/3. 20u - 21u30. Artistieke natuurfotografie op doek. www.jean-battiste.com Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 03 385 43 63. marie@knodhoeve.be - www.knodhoeve.be

Infoavond Europese Academie. 10/6. 19u - 21u. Opleidingen gezondheidstherapeut, voedingsconsulent, herborist. Zaal Colibrant. Deensestraat 6-7. 2500 LIER. Europese Academie. 089 35 52 46. www.europeesecademie.be

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 12/6. Proeverij naar aanleiding van de week van de Bio. Allbio. Liersesteenweg 178. 2860 SINT-KATELIJNE-WAVER. 015 20 49 49.

Meditatief klankconcert. 13/6. 20u - 21u30. Met behulp van klankschalen, gongs en andere instrumenten wordt een sfeer geschapen van rust en ontspanning. **Sjuul van Kampen.** Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. Jan van Santvliet. 03 385 43 63. marie@knodhoeve.be - www.knodhoeve.be

Spirituele Beurs. 14/6. 10u - 18u. Heel de dag lezingen met topparagnosten. **Naomi Apachi, Itai De Leeuw, Anja Van Loo.** KA. Herentalsebaan 56. 2390 OOSTMALLE. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Ons innerlijk kind of onze innerlijke criticus? 16/6. 20u. Interactieve voordracht. **Adriaan Van Zelst.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

www.ayurvedaschool.be

Ayurvedaschool open avond. 17/6. 20u - 22u. Welkom in de Ayurvedaschool Antwerpen. Voorstelling van de cursussen Ayurveda. **Anil K. Mehta, Peter Van Herck.** Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. Ayurvedaschool Antwerpen. 0475 76 77 25. www.ayurvedaschool.be contact@ayurvedaschool.be

Het verband tussen de crisis, hersenhelften, intuïtie en bewustzijn. 17/6. 20u. Vind met de wereldwijde crisis ook een bewustzijnsverschuiving plaats in de mens? **Philippe Vandevorst.** Kard.Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27 www.dekleinebron.be

Healing & relaxconcert voor kinderen. 20/6. 17u - 18u. Liggend op een matje luisteren we naar een verhaal en naar de klanken die het verhaal begeleiden. **Peter De Meyer,** Soundhealer. Koor en Stem. Zirkstraat 36. 2000 ANTWERPEN. Blue Lighthouse. 0475 603 388. info@bluelighthouse.be - www.bluelighthouse.be

Opendeurdag Toscanzahoeve. 21/6. 10u - 18u. Doorlopende uitgestippelde hondenwandeling en hindernissenparcours. **Inge Pauwels.** Hulshoutse herdersclub (Industriepark Hulshout) Zuid-goordijkstraat 8. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112 info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Uiterlijk, innerlijk & het binnenste. 23/6. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis Scandic Hotel. Luitenant Lippenlaan 66. 2140 BORGERHOUT. 09225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Hoe kun je het verlangen van de ziel naar hogere doelen in het gelaat zien? 14/7. 20u. Met liefde en schoonheid ken je een betere wereld scheppen er dit alles kan je in de vorm van het gelaat zien. **Anette Muller.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27 www.dekleinebron.be

Mystiek leiderschap over je leven. 15/7. 20u. **Guy Wauters.** Deensestraat 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Groeien in bewustzijn. Hoe doe je dat? 16/7. 20u. Over oude pijn verrijdingsrituelen en afweermethoden die onze groei van bewustzijn hypothekeken. **Adriaan Van Zelst.** Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27 www.dekleinebron.be

Telepathische communicatie met dieren. 23/7. 20u. **Ronald van de Peppel.** Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Wat is je zesde zintuig? 29/7. 20u. Wat wordt er gebruikt bij helderziend aanvoelen en hoe kunnen wij dat ontwikkelen? **Ronald van de Peppel.** 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Je energetisch welzijn. 30/7. 20u. Een luisteravond maar ook een avond vol praktische tips. **Nancy Convens, Bernard Cornelis.** Het ZonneLicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

Karma en reïncarnatie. 4/8. 20u. Over reïncarnatie en de waarheid en de rijkdom van karma, de wet van actie en reactie. **Ronald van de Peppel.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Paranormaal zijn we allemaal. 5/8. 20u. Deze avond gaan we een systematisch overzicht geven van de verschillende verschijnselen en het ware van het onware trachten te onderscheiden. **Christiaan Vandekerckhove.** Deensestraat 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe je organen reinigen van opgeslagen emoties en blokkades: de nieren. 6/8. 20u. **Stanley Lansloot.** Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De essentie van Gnosis: leer het Goddelijke in jezelf kennen. 12/8. 20u. **Sander Videler.** Deensestraat 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De werking van de geesteslichamen bij verliefdheid en relaties. 13/8. 20u. Wat is de magie van verliefdheid en hoe kan liefde groeien? **Jan Willems.** Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De toekomst van de aarde en haar bewoners. 18/8. 20u. Welke veranderingen treden nu al op bij de mens en de aarde en wat of wie is de oorzaak? **Adriaan Van Zelst.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Leven met het licht in jezelf, vrij van stress en angst. 19/8. 20u. Hoe kunnen we ons leven en bewustzijn vrijmaken van verdeeldheid, angst en stress en zo een voller en intenser leven leiden. **Jan Willems.** Deensestraat 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hoe kun je via intuïtie je leven een nieuwe wending geven? 25/8. 20u. **Philippe Vandevorst.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Intuïtief leiderschap. 26/8. 20u. Hoe neem ik mijn leven meer in eigen hand in plaats van me te laten leiden door anderen of door mijn eigen emoties? **Philippe Vandevorst.** 2500 LIER. 03 225 02 27. - www.dekleinebron.be

Het leven waarvoor je geboren bent. 1/9. 20u. Waar in ligt dan mijn unieke opdracht, mijn diepere missie als mens vandaag? **Philippe Vandevorst.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. - www.dekleinebron.be

Hoe kan ik in mijn kracht blijven én in relatie staan? 2/9. 20u. **Carine Billiaert.** 2500 LIER. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Eenvoudige spirituele 'zelf-hulpmiddelen'. 3/9. 20u. Spirituele ontwikkeling hoeft geen dure aangelegenheid te zijn. **Eric Schneider.** Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Zelf-Integratie: in het reine komen met jezelf en je verleden. 8/9. 20u. Een eenvoudige methode van bewustwording en persoonlijke groei. **Joost Vanhove.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

BRUSSEL

Infoavond Coaching & Mentoring opleiding. 15/6. 19u - 21u.

Elan Vital Coaching & Mentoring biedt een waaier aan tools voor zelfontwikkeling en/of begeleiden van anderen. Master opleiding professionele coach ICF. **Daniëlle De Wilde, Pierre Lucas.** Bouche à Oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 66 07 00. info@elanvital.be - www.baogroup.be

Health Coaching - bevrijd jezelf van een verzuurd lichaam. 24/6. 18u30 - 21u. Leer zelf je lichaam te ontzuren met de hulp van alkanische ingrediënten, bewustwording, zelfcoaching, PH strips, vrij beweging, etc.. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

LIMBURG

The Shiloh Experience. 13/6 en 14/6. 10u - 22u. Een vernieuwend evenement waar wellness, kunst & muziek samenkomen. **Merrill Osmond.** Résidence Stierheide. Wiemesmeerstraat 105. 3600 GENK. Black Bear Europe. 0496 160 666. jenny@merrilldavisosmond.com - www.shiloh-international.com

Baarmoederhalskanker - HPV-vaccins. 16/6. 19u. HPV-vaccins als een 'deus ex-vagina' - de verzwegen bijwerkingen van de HPV-vaccins. **Désirée L Röver,** schrijfster. DE BERG. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

Vrijwilligerswerk. 27/6, 28/6, 25/7 en 26/7. Er is bij ons altijd van alles te doen: in het bos, in de tuinen, op kantoor of in de keuken. Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. vzw De Bruisende Stille. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be



Je seksualiteit als basis. 21/7. 20u30 - 22u30. Inzicht in de basis van je seksualiteit laat je toe om door te dringen tot de

kern van je eigen seksualiteit. **Arend van Rietschoten.** Cur-suscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOE-TEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Open Poort Festival. 10/8 tot 16/8. Festival over allerlei thema's zoals ecologie, oude ambach-ten, permacultuur, wellness, het vakantiegevoel, moeder aarde, mens, natuur en dieren. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. vzw De Bruisende Stilte. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

OOST-VLAANDEREN

Transformeer je patronen en gewoonten met Spiritual Res-ponse Therapy. 10/6 en 17/6. 20u - 22u. Lezing over het zuiveren van energetische belasting, blokkades en verstoringen op-gebouwd in het verleden. **Kathy Lootens.** Drongensesteenweg 39. 9000 GENT. 0478 47 56 99. lootens_kathy@hotmail.com

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 11/6. Proe-verij naar aanleiding van de week van de Bio. Panda. Oudburg 38. 9000 GENT. 09 225 07 86.

Biowijn proefavond. 12/6. 20u. De spreker laat een aantal biolo-gische kwaliteitswijnen van over de hele wereld proeven. 9000 GENT. Gents milieufrent. 09 242 87 59. info@gentsmilieufrent.be - www.gentsmilieufrent.be

Open-Reiki-namiddag. 13/6 en 20/6. 14u - 17u. Kennisma-king, oefenen, vragen stellen, een babbel. **Ann Bourgeois,** Reiki Master. Anahata Centrum. Engelhoekstraat 42. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. anahatacentrum@hotmail.com - www.anahata.be

Tentoonstelling Lady of the House. 13/6 en 14/6. 10u - 18u. Sommige vrouwen zijn gewel-dig, sommige vrouwen zijn fantastisch en zo creëren zij hun sprookjesachtige taferelen met veel goesting... Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. The Ladies

of the House. 052 55 55 50. ladyofthehouse@telenet.be - www.huisvanadinda.eu

Hoe verander ik mijn huis in een wellness thuis zonder re-novatiewerken uit te voeren? 17/6. 19u30 - 21u. Hoe brengt u de natuurlijk energieën van aar-de, zon, zuivere lucht en zuiver water in uw huis? **Hilde Kestier, Karoly Vörös.** Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. Avan-zando. 0499 736 046. avan-zando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

Diamontage: De geheimen van de grote pyramide en van de Sfinx. 18/6. 20u - 22u30. We besteden aandacht aan de wetenschappelijke aspecten, de voorspellende tijdschalen, de nog niet ontdekte ruimtes en geheimen, de ontwerpers enz. **Adriaan Van Zelst.** Centrum Jana. Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Het geheim van het leven. 23/6. 20u - 21u. Bezinningsbije-enkomst door het Lectorium Ro-sicrucianum, in de serene stilte van de Tempel van het Gouden Rozenkruis. Lindenlei 12. 9000 GENT. 09 225 43 16. info@ro-zenkruis.be - www.rozenkruis.be

Infoavond wasbare luiers. 23/6. 19u30. Welke soorten zijn er? Zijn ze werkelijk milieuvrien-delijker? Hoeveel extra werk brengen ze met zich mee? Na-tuur- en Milieucentrum De Bour-goyen. Driepikkelstraat 32. 9030 MARIKERKE. 09 210 10 10. info@gentsmilieufrent.be - www.gentsmilieufrent.be

Netwerk marketing, het beroep van de nieuwe economie. 24/6. 20u - 21u30. Wat is het? Hoe werkt het? Hoe er succes mee

boeken? Wat kost het? **François Van Kan, Hilde Kestier.** Monas-terium PoortAckere. Oude Hout-lei 56. 9000 GENT. Avanzando. 0499 736 046. avanzando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

Open atelier. 26/6. 18u - 22u. Het atelier is voor iedereen toegankelijk, de kunstenaar is aanwezig voor een woordje uit-leg. (op voorhand verwittigen) **Nadia Jacob.** Keviestraat 16. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Leven zonder allergieën en dyslexie. Hoe doet u dat met Neuro-Training? 1/7. 19u30 - 21u. Train uw zenuwstelsel om verder door het leven te gaan zonder allergieën en zonder dyslexie. **Hilde Kestier.** School-straat 25. 9636 NEDERZWALM-HERMELGEM. Avanzando. 0499 736 046. avanzando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

Big Jump 2009. 12/7. 15u. Spring samen met het GMF in het water van de Leie om te ijveren voor proper water. Portus Ganda. 9000 GENT. Gents milieufrent. 09 242 87 54. info@gentsmilieufrent.be - www.greenbelgium.org

Kaartleggen tijdens Gentse Feesten. 18/7 tot 28/7. 12u - 24u. Je kan terecht bij hel-derzienden voor een consult kaartleggen. Bennesteeg 1-3. 9000 GENT. 056 31 47 01. de-fakkel_latorcue@hotmail.com - www.defakkel-latorcue.be

Opendeurdag Centrum Voelen. 23/8. 14u. In korte proef-sessies kan je aan den lijve ondervinden welke methode jou aanspreekt. **Syntia Van Erdegheem.** Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 09 248 05 07. www.centrumvoelen.be

	Opendeurdag Zondag 23 augustus 2009 Vanaf 14u !Cadeautje voor elke bezoeker!	 Centrum Voelen Begeleidt met lichaamsgerichte methodes
---	---	--

Lichaamswerk - Massage - Osteopathie - Dru Yoga - Meditatie - e.a.
www.centrumvoelen.be Sint-Annastraat 7, Eke Nazareth, 09/248.05.07



Wat is Craniosacraal therapie en hoe werkt het? 2/9. 19u30. Maak kennis met de meerdere stromingen en werkwijzen binnen craniosacraal als integraaltherapie. **Michel Lootens.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. Reliantie vzw. 052 55 55 50. info@reliantie.org - www.reliantie.org. Inschrijven noodzakelijk.

Opendeurdag vzw de Ast. 6/9. 10u - 17u. Gratis workshops en inleidingen op cursussen, kennismaken met lesgevers, doorlopend quichebuffet en cafetaria. **Karen Schram.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Info-avond mindfulness. 9/9. 19u30 - 21u30. Gratis inleiding op de authentieke 8-weken training die 23/9 start. **Pim Catry.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

VLAAMS BRABANT

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 8/6. Proeverij naar aanleiding van de week van de Bio. Origin'o. Craenendonck 5. 3000 LEUVEN. 016 23 67 18. www.origino.be

Infoavond Europese Academie. 8/6. 19u - 21u. Opleidingen gezondheidstherapeut, voedingsconsulent, herborist. CC De kruisboog. Minderbroedersstraat 15. 3300 TIENEN. Europese Academie. 089 35 52 46. www.europeesacademie.be



Introductie Craniosacraaltherapie. 20/6. 14u - 16u30. Wat is craniosacraaltherapie? Wat houdt de internationaal erkende opleiding in? **Marc Van Der Straeten.** Domein Koningsteen.

Oxdonckstraat 168. 1880 KAPPEL-OP-DEN-BOS. Upledger Institute Belgium. 050 559 161. info@craniosacraaltherapie.be - www.craniosacraaltherapie.be

Het geheim van het leven. 23/6. 20u - 21u. Beziingsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Kennismakingsavond Reiki. 3/7. 19u30 - 22u30. Tijdens deze avond maken we op een interactieve wijze kennis met Reiki. **David Smet.** Het Brouwershuis. Markstraat 59. 1745 OPWIJK. Regina Verbeeren. 0473 924 871. regina.symbolic@live.be

Reis door de chakra's. 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8 en 19/8. 20u - 22u. Een boeiende reis doorheen de zeven chakra's. **Rob Hermans.** Groepsruimte emovere. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. emovere. 016 20 27 91. emovere@skynet.be - www.emovere.be

Zeven maal ontdekken van non-dualiteit. 7 avonden vanaf 8/8. 19u30 - 21u15. In deze reeks stellen wij telkens een mysticus/ziener voor uit een andere religie. De ontdekking van de non-dualiteit is daarbij het richtsnoer. **Johannes Schietecatte.** Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 Leuven. 016 22 95 01. www.johannes.be

Het wegvallen van de sluiers van jezelf. 10/9. 20u - 22u. Een zelfonderzoek om te weten wat jezelf bent. Dit gaat door tot de kern van zelf-zijn zonder sluiers overblijft. **Douwe Tiemersma.** Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 Leuven. 016 22 95 01. www.johannes.be

WEST-VLAANDEREN

Het leven waarvoor je geboren bent. Waarin ligt dan mijn 'unieke' opdracht, mijn diepere missie als mens vandaag? **Philippe Vandevorst.** Hof van Watervliet. Oude Burg 27. 8000 BRUGGE. Timotheus vzw. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 9/6. Proeverij naar aanleiding van de week van de Bio. De Bio-Vita. Meensestraat 21. 8900 IEPER. 057 21 65 73. info@debio-vita.be

De koele kant van zoet zonder suiker. 16/6. 19u30 - 22u. Zomerse verfrissingen, alternatieve ijsbereidingen met demo. Kasteeltje van Heule. 8501 HEULE. Groene Dag vzw. 054 33 20 46. info@groenedag.be - www.groenedag.be

Bewust zijn, nu of nooit? 17/6. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum. CM Ontmoetingscentrum. 8200 SINT-MICHIELS. Lectorium Rosicrucianum vzw. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Tweede Surya Conferentie. 21/6. **Jan Gyselinck, Pia Gyselinck.** SURYA BRUGGE. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. jan.gyselinck@skynet.be - www.suryabrugge.be

Achtste Nationaal Congres Naturopathica. 3/10. Congres van de wettig erkende beroepsvereniging. Thema: «Stress de baas». 8370 BLANKENBERGE. www.naturopathica.be

WALLONIË

Natuurbeleving-festival. 20/8 tot 23/8. 100 workshops o.a. lezingen, ceremonies, oerkoken, dans, massages, magische bosreizen, enz. **Raphael Kuipers.** Amelerstraße 54. 4770 AMEL. Raphaelboerderij. 080 44 86 38. www.natuurbeleving.nu



Celebrating life! Essential teachings. 17/7 tot 24/7. Kom de zomer vieren. Workshops, rituelen, muziek, ontspanning. Château Francaux. Rue des Pélerins 4. 5580 FRANDEUX. Dirk Oelli-brandt Life Projects. 0031 20 345 54 37. www.dirkoelli-brandt.com

In deze agenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Het gaat om cursussen, opleidingen en workshops.

Deze activiteiten worden ingedeeld per thema en per datum. Voor de titel van de activiteit vind je een aanduiding om welk soort activiteit het gaat en in welke provincie ze doorgaat.

Net zoals in de rubriek 'Van dag tot dag' worden alleen activiteiten opgenomen van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop. Mits betaling is het mogelijk om om activiteiten vroeger aan te kondigen.

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

Alternatieve geneeskunde

[O] [WV] **Therapeutische vaardigheden.** 13, 14 en 20/6. 9u30 - 17u30. Workshop van 3 dagen over communicatie binnen het therapeutisch gebeuren + praktische inlichtingen en wetgeving. **André Roelants, Geert Speelmans.** Naturopathica. ARAN-Centrum. Gouden-Boomstraat 1. 8000 BRUGGE. 0478 324 228. cursussen@naturopathica.be - www.naturopathica.be

[W] [BR] **Oorkaarsen.** 16/6 en 21/6. 14u - 17u. Leer zelf deze eenvoudige en ontspannende techniek (+ lymfdrainage nek en oormassage). Heerlijk om te geven en te ontvangen. **Tamara.** 1040 ETTERBEEK. 0493 622 521. tamaranepal@hotmail.com - apsara.webs.com

Astrologie

[W] [AN] **Klassieke geboortehoroscopie.** 27/6 en 28/6. 10u - 17u. Wie ben je? Hoe functio-

neer je? Wat is je bestemming? Heb je een rol te spelen in de wereld? Wanneer gebeurt wat? **Herman Van Roey,** astroloog/auditor/kunstenaar. CSTM. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

[W] [AN] **Maya astrologie: introductie in de dertien manenkalender.** 4/7 en 3/9. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dag-energieën. **Inge Van den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneinde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[O] [AN] **Opleiding klassieke astrologie.** 5/9. 10u-16u. Start jaaropleiding astrologie: uurhoekastrologie - electie-astrologie - geboortehoroscopie. **Herman Van Roey,** astroloog/auditor/kunstenaar. CSTM. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

Ayurveda



[C] [AN] **Ayurvedische massage.** 20/6 en 21/6. 10u - 18u. Met warme, Indische kruidenolies en specifieke bewegingen bereik je niet alleen een diepe ontspanning, maar ook een middel om de weerstand te verhogen. **Mireille Vanderstraeten.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Bachbloesems

[C] [AN] **Erkende Basiscursus Bach Bloesems.** 20/6 en 21/6. 9u - 17u. Alle info om autonoom en doeltreffend te werken met de Bach Remedies voor jezelf en anderen - theorie en praktijk. **Je Strubbe.** De Walnoot. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. walnoot@bachbloemenremedies.be - www.dewalnoot.be

[O] [LI] **Opleiding Bachbloesemadviseur.** 8/9. 14u - 16u15. De opleiding bestaat uit een aantal modules o.a. Basiscursus specialisatie cursus, werken als adviseur, praktijkcursus, praktische oefentijd. De Bosrank. Kleine Hoolstraat 9. 3540 HERK-DE-STAD. 013 55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

[O] [LI] **Opleiding Bachbloesemadviseur.** 10/9. 20u - 22u15. Professionele opleiding, gericht op de praktijk. Uitgebreid cursusboek. Inschrijving kan in erkend Register van Bachbloesemadviseurs. De Bosrank. Kleine Hoolstraat 9. 3540 HERK-DE-STAD. 013 55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

[O] [LI] **Opleiding Bachbloesemadviseur voor dieren.** 10/9. 20u - 22u15. Voor iedereen die graag professioneel Bachbloesems wil toepassen bij dieren. De ganse opleiding is voorzien van praktische toepassingen en oefeningen. De Bosrank. Kleine Hoolstraat 9. 3540 HERK-DE-STAD. 013 55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

Bio-dynamische landbouw

[W] [WA] **Harmoniseer je buitenruimte samen met de**

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

**Anil K. Mehta – Peter Van Herck
OPEN AVOND 17 juni 20u**

**Info: 03 295 37 70
www.ayurvedaschool.be**

natuur. 9/7 tot 14/7. Ontwerp je eigen (moes-kruid-bloem) tuin in samenwerking met alle zichtbare en niet-zichtbare dimensies van de natuur tot een eco-energetische tuin. **Kris Tomolei.** Lorien. Rue de la Veillée 36. 6730 PONCELLE/TINTIGNY. 00 31 475 56 80 43. info@tuinvanheden.eu - www.tuinvanheden.eu

Biodanza®

[C] [BR] Biodanza in 1180 Brussel. Elke woensdagavond. 20u - 22u. Al dansend vanuit het hart je ware natuur ontplooiën, creatiever/vitaler worden. Geen les: 15, 22, 29/7 & 5/8. **Caroline Dekeyser.** Aiglonlaan 53. 1180 BRUSSEL. 0474 976 798. caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

[W] [AN] Breng passie in je leven. 11/6 en 25/6. 20u. Geniet intens van het hier en nu. Ontmoet jezelf en de anderen. (Her)ontdek nieuwe sensaties en gevoelens door muziek, dans en contacten. **Mary.** Project de Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-20. 2018 ANTWERPEN. 0476 308 745 (na 18u). biodanzamary@telenet.be

[W] [OV] Biodanza, het hartelijke ABC. Elke donderdagavond vanaf 11/6. 19u - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn, samen zijn. **Rina Mertens.** Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 519. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[W] [OV] Biodanza®dag. 13/6. 10u - 16u30. «Vreugdevol bewegen, uitkomen voor je gevoelens» Een dag waarop «Vreugde» centraal staat, we ze in beweging brengen en delen met elkaar. **Rina Mertens,** erkend Biodanza-leerkracht. GroeiKracht. Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 51 15 16. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[C] [AN] Biodanza Duffel-Lier. 14/6, 28/6 en 13/9. 10u15 - 11u45. Bewegen en dansen vanuit je hart. Het uitdrukken van je levensvreugde verbindt met jezelf en anderen. **Marita Baeten,** Biodanzaleraar onder supervisie. Beïng

Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be

[C] [OV] Biodanza in Gent elke dinsdag voormiddagen-avond. Vanaf 16/6. Wekelijks +18]. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9400 SINT-AMANDS-BERG. 0496 511 516 - 053 84 00 27. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[W] [VB] Het leven elke dag een feest. 16/6. 19u30 - 21u30. We sluiten het schooljaar feestend en dansend af! Ook beginners zijn hartelijk welkom, na een seintje! **Greet Selderslaghs,** IBF-gecertificeerd Biodanzaleraar. Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be. Voor kinderen van 4 tot 12 en ouders.

[C] [BR] Biodanza in 1050 Else-ne-Brussel. Elke vrijdagavond. 20u - 22u. Intens in contact komen met jezelf, de anderen, het universum. Jezelf ontplooiën, vreugde, liefde, vertrouwen beleven. Ook in de vakantie. **Caroline Dekeyser.** Transcendence-Biodanza. Dojo du Brochet. Snoekstraat 55. 1050 ELSENE. caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

[W] [VB] Zomerzonnewende Feest: Alchemie van de vier elementen. 21/6. 10u15 - 17u15. Kom en dans de transformerende kracht van aarde, water, vuur en lucht in je leven! Bij mooi weer dansen we in de namiddag buiten. **Greet Selderslaghs,** IBF-gecertificeerd Biodanzaleraar. Bibliotheek Zemst. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be. Voor kinderen van 4 tot 12 en ouders.

[W] [BR] Residentiële workshop 'Biodanza & Yi King (I Ching)' 10/7 tot 12/7. Door Hemel Aarde Donder Water Berg Wind Vuur en het antwoord v/d Yi King op je existentiële vraag te dansen, je bevrijden en je ware natuur ontplooiën. **Caroline Dekeyser.** Transcendence-Biodanza. La Bergerie. Rue au Bois 365B. 1150 BRUSSEL. 0474 976 798.

caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

[W] [AN] Kennismakingsles. 2/9. 19u30. Of Biodanza iets voor jou is kan je alleen weten door het eens te proberen. Kom daarom eens dansen en proberen. Van harte welkom. **Laurent en Arlette D'haeseleer,** Biodanzaleraar. DansBiodanza vzw. cc De Djoelen. Steenweg op Mol 3. 2360 OUD-TURNHOUT. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[W] [AN] Kennismakingsles. 7/9. 19u30. Kom eens proberen, dansen, beleven.. anders ga je het nooit weten. **Laurent D'haeseleer,** Biodanza-leraar. DansBiodanza vzw. Hoeve middenin. Buitenst-einde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[W] [LI] Kennismakingsles. 8/9. 19u30. Of Biodanza iets voor jou is kan je alleen weten door het eens te proberen. Daarom kom eens dansen en proberen.. **Laurent en Arlette D'haeseleer,** Biodanza-leraren. DansBiodanza vzw. Basisschool «De Schom». De schom 8. 3600 GENK. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

Coaching

[W] [AN] Je leven her-scheppen vanuit je hart. 13/6 en 14/6. Intensieve coaching om je eigen werkelijkheid te creëren vanuit je hart. 2520 OELEGEM. 0031 026 445 48 20. info@nyima.nl - www.nyima.nl

[W] [VB] Sleutels om te leven vanuit het nu: je kracht terugvinden in elk moment. 13/6. 9u30 - 16u30. Handvaten om onze overactieve bedenkende geest terug in het nu te brengen. **Eric Schillemans.** Wingerstraat 23. 3390 SINT JORIS WINGE. 016 47 10 59. nadja.claes@gmail.com

[O] [BR] Master Professionele Coach Opleiding. 15/6. 19u - 21u. Opleiding tot professionele coach Internationale Coaching Federation competenties. Holistische en creatieve benadering met nadruk op zelfbeschouwing. **Daniëlle De Wilde, Pierre Lucas.** Bouche à Oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495

66 07 00. elanvital@telenet.be - www.baogroup.be

[O] [VB] Spiritualiteit in leven en werk. 16/6. 9u30 - 17u. Voor wie reeds enige tijd op weg is naar persoonlijk meesterschap in leven en werk en steeds meer geconfronteerd wordt met vragen naar zin en betekenis. **Hilde Vanthuyne, Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[W] [OV] Coachen als liefdevol vakmanschap. 16/6 en 17/6. 10u - 17u. In deze tweedaagse ontsteken we de vlam voor een langere en intensievere exploratietocht in het coachen. **Lies Ameeuw, Annemie Flamez.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [WV] Coach jezelf blijvend naar je gewenste gewicht. 16/6, 23/6 en 30/6. 19u30 - 22u30. Je leert slanker worden van binnen en kijken naar je diepe motivaties via zelfcoaching. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[C] [BT] Zomerweek natuurcoaching op het eiland Terschelling. 3/7 tot 10/7. Je ontdekt hoe spiegelen aan de natuur je belangrijke inzichten aan kan reiken én hoe je zelf natuurcoaching kunt inzetten in het werken met mensen. **Mirjam Bossink, Marielle van Dop.** Coachingspraktijk Spiegeling. Volkshogeschool Schylgeralan. Badweg 71. NL-8896 JB TERSCHELLING. NEDERLAND. 0031 (0)302626405. info@spiegeling.net - www.spiegeling.net

[O] [BR] Supervisieworkshops voor coaches. 6/7. 19u - 21u. International Coaching Federation Belgium organiseert supervisieworkshops voor coaches door Professional certified coaches ICF. **Lucas Pierre, Daniëlle De Wilde.** Bouche à oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 660 700. d.dewilde@baogroup.be - www.coachingfederation.be

[C] [AN] De Kracht van je Zijn en evolutie doorheen de organen. 23/7 en 24/7. 9u30 - 16u30. Een intensieve tweedaagse, werken met je innerlijke kracht, mededogen, bewustzijn. Een intense transformatie. **Nancy Convens.** Het Zonnelicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonne-licht.be - www.hetzonne-licht.be

[W] [BR] Workshops voor coaches. 1/9 tot 31/12. 19u - 21u30. International Coaching Federation Belgium richt zich tot eenieder die zijn coachingskills wil aanscherpen en netwerken (life en business coaching). **Pierre Lucas, Daniëlle De Wilde.** International Coaching Federation. Bouche à oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 660 700. elanvital@telenet.be - www.coachingfederation.be

[O] [WV] Counseling coaching volgens Inner Tuning methode. Vanaf 10/9. Internationale gepatenteerde methode. 2 opleidingblokken van telkens 12 lesdagen. Voor wie op een integrale manier anderen wil begeleiden in hun transformatie parcours, vanuit respect voor hun persoonlijkheid en potentieel. **Marie-Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Certificaat van erkenning mogelijk.

Communicatie met dieren

[W] [AN] Het pad van het paard: communiceren met paarden. 20/6 en 21/6 of 18/7 en 19/7. 10u - 16u. Tweedaagse workshop om op een unieke manier jezelf te ervaren via activiteiten met, naast en tussen de paarden en in verbondenheid met de natuur. **Peggy Van den Branden, Martine Brosens.** Inner-Circle/E-Qui-Motion. Inner-Circle. Steynhoefsedreef 13. 2970 SCHILDE. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W] [VB] Workshops lichaams-taal en assertiviteit. 22/8 en 23/8. 10u - 16u. Door communicatie met paarden leren we ons bewust worden van onze lichaamstaal en uitstraling. Ken-

nis van paarden is niet vereist. **Peggy Van den Branden, Martine Brosens.** Ellen Govaerts. Outbackriding. Nieuwstraat 117. 3271 AVERBODE. 015 63 01 07. Ellen.Govaerts1@telenet.be

Craniosacrale therapie

[W] [BR] Basiscursus craniosacrale therapie. 11/6 tot 14/6. Leer zelf het cranio-sacraal ritme voelen, het still-point, de therapeutische handposities, de volledige relaxerende basisbehandeling, theoretische anatomische basiskennis, meditatie. **Martine Hoerée.** Gustave Schildknechtstraat, 33. 1020 BRUSSEL. 0476 999 421. www.o-ki.be

[W] [OV] Cranio-sacraal therapie. 17/6, 24/6 en 1/7. Intens contact met een stroming van leven, aanwezig in elke cel. **Vincent Gouwy.** Syntia Van Erdeghe. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be

[W] [VB] Voeldag cranio-sacrale therapie. 20/6. 9u - 13u. Tijdens een praktische oefenworkshop maak je kennis met de vele toepassingen en de praktijk van craniosacraaltherapie bij volwassenen en kinderen. **Ines Devulder.** Stillpoint. Celestijnenlaan 63/2. 3001 HEVERLEE. 0472 224 358. ines.devulder@stillpoint.be - www.stillpoint.be

[C] [WV] Craniosacraal relaxatiecursus. 5 lesdagen en 2 lesavonden vanaf 25/9. Geen voorkennis vereist. Certificaat van erkenning en toetreding beroepsvereniging mogelijk. **Michel Lootens.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Creatieve expressie

[C] [VB] Eigen kleurenpalet maken voor je interieur. 12/6. 10u - 16u. Tijdens dit atelier krijg je theoretische uitleg over kleur en ga je vervolgens zelf aan de slag. **Christine Allaëys.** Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

[C] [AN] Verf en kalktechnieken voor muren. 18/6. 10u - 16u. Huis van Haaz. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be

[C] [VB] Decoratief schilderen van muren. 19/6. 10u - 16u. Aan bod komen: de voorbereiding van uw ondergrond, de keuze van de verf en decoratieve pleistertechnieken. **Hilde Killens.** Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

[W] [AN] Zelf natuurshampoo maken. 19/6. 13u30. Maak je eigen shampoo op basis van natuurproducten. **Dirk Bracke.** Vlotstraat 28. 2520 OELEGEM. dirk.bracke@telenet.be

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 28/6. 10u - 16u. Vanuit contact met je hogere zelf, werken aan jezelf met de kracht van kleuren. **Ann Ghys,** gezondheidstherapeut, intuïtief coach. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[W] [AN] 1-dagworkshop werken op schilderdoek met allerlei materialen. 5/7, 11/7 of 19/7. 11u - 17u. Om structuur te verkrijgen werken we met papieren zakdoekjes, gel, verf, jute, schelpjes enz. op een schilderdoek. Geen kennis vereist. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W] [AN] Vijfdaagse intuïtief schilderen in de Ardennen. 5/7, 11/7 of 19/7. 11u - 17u. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W] [AN] Acryl experimenteel. 7/7, 8/7 en 9/7. 9u30 - 12u30. Acrylverf nodigt uit tot experimenteren en spelen. Schilderend laag over laag ontstaat een huid, een kleur, een structuur. Voor iedereen. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. Dr M Timmermanslaan 81.

2170 MERKSEM. 014 43 17 89. elsbethveerman@telenet.be - www.elsbethveerman.be

[W] [AN] Bloemen schilderen. 14/7, 15/7 en 16/7. 9u30 - 12u30. Uitbundige bossen zomerbloemen inspireren tot kleurige schilderijen in aquarel- en acrylverf. Voor beginners en gevorderden. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. Dr M Timmermanslaan 81. 2170 MERKSEM. 014 43 17 89. elsbethveerman@telenet.be - www.elsbethveerman.be

[W] [AN] Aquareldagen. 21/7, 22/7 en 23/7. 9u30 - 15u30. Experimenteren met aquarelverf op grote vellen, water laten vloeien en met losse bewegingen het zomerse landschap tot leven brengen. Voor iedereen. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. Dr M Timmermanslaan 81. 2170 MERKSEM. 014 43 17 89. elsbethveerman@telenet.be - www.elsbethveerman.be

[W] [AN] Een dagje genieten - een vrouwendag. 9/8. 10u - 17u. Je wil genieten van je leven. Het blij, vrije kind in jezelf weer met tot uiting brengen via stilte, dans, beweging en creativiteit. Authentiek ZIJN. **Min Spillemaeckers, Christel Peeters.** In den ateljee vzw. Christel Dansatelier. Hendri duntlaan. 2900 SCHOTEN. 03 383 32 01. christelpeeters4@hotmail.com - www.indenateljee.be

[W] [WV] Werken met hop. 6/9. 11u - 17u. Bij een boer vlechten we een buidelmand met hopranken die we versieren met hoppelben. Er is nog tijd genoeg om te experimenteren en uit te leven... **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee vzw. 't Ravenhof. Poperingseweg 412. 8908 VLAMERTINGE. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

Dans

[W] [OV] Dansdagen met de godin. 13/6. 9u30 - 17u. De dansdag is gericht naar de «oervrouw» in jezelf. Deze dansdag staat open voor mannen en vrouwen. Juni: Godin Sechmet en Maisvrouw. **Mirjam Geirnaert,** dans- en eutoniepédagoge. De blauwe poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 068 44 53 91.

[W] [BT] Kundadance: dansen op je gevoel 18/6. 19u - 21u. Ga

op ontdekkingsreis met jezelf en vind jouw unieke weg in de dans. Aandacht voor ademhaling en meditatie. Dansen in een abdij, wees erbij! GoMyWay. Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinenlaan 199. NL-4641RM OSSEND-RECHT. NEDERLAND. 0031-164602974. patrickfasseur@kpn-planet.nl - www.kundadance.nl

[C] [WV] De vijf ritmes: open sessie. 19/6. 19u30 - 21u45. De 5 ritmes dansmeditatie is een heel natuurlijke manier van bewegen, waarbij je je lichaam, gedachten en gevoelens volop (be)leeft via dans. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischpraktijk.be - www.therapeutischpraktijk.be

[W] [WV] Buiten dansen voor de zomerzonnewende. 21/6. 17u30 - 18u30. Met cirkeldans viert wij de overgang en dansen de zomer in. De dansen hebben bepaalde stappen die makkelijk te leren zijn. **Sangit Marianne Kirchner,** actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Mercatorlaan. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be Bij regen vindt de activiteit plaats in Romestraat 71.

[W] [AN] Primitieve expressie. 22/6. 13u30 - 15u. Primitieve expressie is een gezamenlijke dans, vrolijk, dynamisch en speels. Magma vzw. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. kegels.patricia@telenet.be - www.magmanet.be

[W] [BT] Trancedans avond-workshop. 22/6. 20u - 22u30. Een trancedans is een kans om op te schonen, los te laten, energie in beweging te zetten en op zoek te gaan naar de rijkdom van binnen. Wees welkom! **Knecht Aernoudt.** Centrum Aquamarijn. Stratumsedijk 57. NL-5611 NC EINDHOVEN. NEDERLAND. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W] [OV] 5 Ritmes®: open les. 28/6. 10u30 - 12u30. De 5 Ritmes® zijn een natuurlijke manier van bewegen om in het HIER & NU jezelf en anderen te ontmoeten. Geen vaste dansspasjes. **Anne Geerts,** erkend 5 Ritmes®docente. Polariteit. Verkortingstraat 50. 9040

SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [WA] De Vijf Ritmes - De viering van het nu. 3/7 tot 10/7. Een zomerse week dansen, mediteren en lekker ontspannen bij het meer, in Kasteel Frandoux, Ardennen. **Thea Spanjers.** Arcana. Kasteel Frandoux. Rue des Pèlerins 4. 5580 FRANDEUX. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W] [BT] Zomerweek: Baden in de Levensstroom. 4/7 tot 9/7. 6-daagse herbronningsweek waarin intensieve trance-, dans-, water- en klankrituelen worden afgewisseld met tijd om te drijven in warm zuiverend water. **Kathleen Havermans, Els Van Sonhoven, Roger Vossen.** Aernoudt Knecht. Wellnesspark Toskana Therme. Wunderwaldstraße 2a. D-99518 BAD SULZA. DUITSLAND. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net/aqua Taal v.d. workshop is Nederlands.

[W] [AN] TranceDans met Live Percussie. 4/7. 19u - 22u. Geblinddoekt dansen op Live muziek is een bijzondere ervaring. **Sara Dykmans, Frans Van Herck.** OostWestCentrum. 't Werkhuisbewegingslokaal. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[W] [OV] Jezelf vieren met de 5 Ritmes® 12/7. 13u - 17u. Met de 5 Ritmes® dansen we onze eigenheid, bewust van onze talenten en afkomst(wortels) om gegrond, gecenterd en geruggensteund in het leven te staan. **Anne Geerts.** Polariteit. Verkortingstraat 50. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [BT] Zomerdansvierdaagse Sacrale Dans. 13/7 tot 17/7. Via dans maken we contact met de kwaliteiten van de zomer. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Centre Buirefontaine. Hameau de Buirefontaine 4. FR-02500 AUBENTON. FRANKRIJK. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[W] [VB] TranceDans-Openlucht. 18/7. 19u - 22u. Geblinddoekt dansen we met blote voeten op de aarde, ongeacht het weer.

Drumcirkel rond het vuur na de TranceDans. Je kan overnachten in eigen tentje. **Sara Dykmans, Frans Van Herck.** Lemingberg 24. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[W] [BT] Overvloed is een dans. 24/7 tot 31/7. Via de 5 Ritmes® bewegen we van droom naar werkelijkheid. We bewegen al wat is en transformeren door stroming toe te laten in lijf en leven. **Anne Geerts.** Finca Argayall. Valle Gran Rey. E-38870 LA GOMERA. SPANJE. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.centrumbewustzijn.be

[W] [WV] Sacrale Dansdag. 25/7 en 22/8. 10u - 16u30. Dansend verbinden we ons met onszelf, met elkaar en met al wat leeft. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[W] [AN] Trancedans Zomeravond 30/7. 19u30 - 22u30. Arcana biedt in de zomer workshops voor de thuisblijvers. Deze trancedans zomeravond schept ruimte om te proeven, te verdiepen, te revitaliseren, ... **Aernoudt Knecht.** Vormingscentrum Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W] [AN] TranceDans-Openlucht. 8/8. 19u - 22u. Geblinddoekt dansen we met blote voeten op de aarde. Bij slecht weer binnen. We eindigen met Drumcirkel rond het vuur. **Sara Dykmans, Frans Van Herck.** Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[W] [OV] 5 Ritmes® spiegeltje,

spiegeltje,... 9/8. 10u30 - 17u. Alles is beweging. Zonder oordelen blijven we bewegen wat er is, ongeacht wat andere dansers ons spiegelen. **Anne Geerts,** erkend 5 Ritmes®docente. Polariteit. Verkortingstraat 50. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [AN] TranceDance Experience. 8/9. 19u - 22u30. Internationale lesgever Wilbert Alix is co-ontwikkelaar van dit hedendaags ritueel. Teachings worden in het Engels geven. Breng blinddoek en dekentje mee. **Wilbert Alix.** Het Oude Badhuis. Stuivenbergplein 38. 2060 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.trancedance.com

Droomduiding

[W] [VB] Dromen in beweging. 6/7 tot 9/7. 19u - 22u. Leer gedurende vier avonden hoe je zelf de betekenis van je dromen en nachtmerries kan vinden. **Cindy Schepers,** psychotherapeute. Vormingplus Oost-Brabant. Paul Van Ostaijenlaan 22-24. 3001 HEVERLEE. 0486 268 044. info@droomcirkel.be - www.droomcirkel.be

[C] [AN] Dromen, kostbare juwelen van inzicht. 22/8 en 23/8. 10u - 16u30. Een diepgaande benadering van de droom en haar functie, ook vanuit spiritueel oogpunt. **Paul Bles.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Emotional Freedom Techniques

[O] [AN] EFT-basiscursus. 3/7 en 10/7. 10u - 17u. EFT is een eenvoudige, veilige en snelle me-

Arcana
- toegangen tot bewust leven

ZOMERWEKEN:

3 tot 10 juli 2009, in chateau Frandoux, Ardennen
* De viering van het Nu - De Vijf Ritmes met Thea Spanjers

* Tantra voor partners - de kunst van het liefhebben met Bart Denys en Ilse Philips

27 juli tot 2 aug 2009 in Boda, Ardennen
* Yoga met Martine Vercruyssen

Deurneleitje 6 - 2640 Mortsel
03 325 00 40
vorming@arcana-web.be

www.arcana-web.be

thode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij en blij jezelf te zijn. **Inge Van den Eynde**. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 28/7 of 25/8. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**. Valaarlof. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] EFT-opleiding: level 1. 1/8 en 2/8. 9u30 - 17u. Je leert EFT toepassen op jezelf en anderen. **Koen Van Reeth**. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Emotioneel lichaamswerk

[W] [AN] In contact met jezelf. 11/6 en 4/8. 19u30 - 22u. Twee apart te volgen avonden waarin je meer gaat ademen, op een andere manier bewegen en voelen. Voor kenners en niet-kenners van lichaamswerk! **Brunhilde Denoodt**, trainer lichaamswerk. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0472 792 020. brunhilde.denoodt@telenet.be - www.intenslevend.org



Centrum Voelen

[W] [OV] Emotioneel lichaamswerk. 18/6, 25/6 en 2/7. Individuele aandacht, begeleiding en psychotherapie die via lichaamsgerichte methodes voorbij de woorden gaat. **Syntia Van Erdeghe**. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be

[W] [AN] Zomerweek emotioneel lichaamswerk. 5/7 tot 11/7. 10u - 12u. De boeiendste reis van je leven: herontdek je lijf, stap uit belemmerende overlevingspatronen. Gun jezelf deze kans op meer kwaliteit in je leven! **Rob**

Hermans. emovere. Groepsruimte in de natuur. Vosdonkenstraat 8. 2230 RAMSEL. 016 20 27 91. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[W] [VB] Proefsessie emotioneel lichaamswerk. 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8 of 17/8. 20u - 22u. Op 13 juli kan je komen proeven (graag een seintje). Andere avonden: telkens een andere inhoud en los van elkaar te volgen. **Rob Hermans.** emovere. Groepsruimte emovere. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[W] [VB] Zomeravonden emotioneel lichaamswerk. 16/7 en 20/8. 19u30 - 22u. Twee losse avonden voor iedereen die intenser wil gaan voelen en zijn/haar levenslust wil (her)vinden. **Dymfna De Leeuw**. Aumruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 016 20 16 10. dymfna.deleeuw@skynet.be

[W] [AN] Reis door je lijf. 27/7 tot 30/7. 10u - 13u. Wil je meer voelen, op jouw manier bewegen en toch samen met anderen? Creatief vorm geven en delen? Dit kan 4 voormiddagen te Antwerpen. **Brunhilde Denoodt**, trainer lichaamswerk. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0472 792 020. brunhilde.denoodt@telent.be - www.intenslevend.org

[W] [AN] KwikandO proefavond. 5/9 en 6/9. Iedereen die interesse heeft in de training KwikandO kan een avond ervaren wat deze training met basis lichaamswerk, meditatie en communicatie inhoudt. **Brunhilde Denoodt**, trainer lichaamswerk. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0472 792 020. brunhilde.denoodt@telenet.be - www.intenslevend.org

Energetica

[C] [AN] Tachyonervaringsdag. 12/6. 10u - 16u. Een introductiedag tot tachyon. Hortensiadreef 28. 2910 KALMTHOUT. 03 666 38 89. vis.vertical@hotmail.com - www.wellnessconsult.be

[W] [AN] Ervaringsweekend rond de Aquariuschakra's. 12/6 tot 14/6. Toen waren ze met der tien! Ervaren wat de energie van de 13 chakra's is en hoe ze in balans kunnen worden gebracht.

Lieve Van Der Talen, leerkracht en holistisch therapeut. Het Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 ZOERLE-PARWIJS. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [AN] Energetische healing-avond. 23/6. 19u30 - 22u. Reiki, magnetiseren, enz. Lukerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - bloggen.be/nairama/

[W] [WV] Het levende lichaam. 27/6. 10u - 12u. Bio-energetica-groep. Op zachte, soms speelse, soms stevige wijze breng je je energiestroom op gang en verhoog je je levendigheid en expressiviteit. **Anouk Maackelberghe**, actief emotioneel lich. therapeut. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[C] [AN] Esoterische healing en reading. 7/9. 10u - 17u. Een inleiding tot de wetten van gezondheid en haar toepassingen, specifieke krachtmeditaties, readings en de driehoeken van esoterische healing. **Jan Gyselinck**. Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Engelen en gidsen

[W] [OV] Thuiskomen in je bron met engelenmagie. 17/6, 8/7, 15/9, 7/10 en 24/11. 19u30 - 22u. We verwelkomen ieder die verlangt naar meer vervulling, innerlijke rust, vreugde, kracht en wie diepgaande genezing wenst van pijn en moeilijkheden. **Mieke Michiels**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[C] [LI] Weekendcursus 'Channelen'. 20/6 tot 21/6. 10u - 18u. Iedereen kan leren channelen. Bekijk channelen als het beklimmen van een berg, van op de top heb je een veel beter en ruimer zicht op alles! **Marleen Debord**. DE BERG. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[C] [AN] In het Licht van de Aartsengelen. 8/8. 10u - 17u.

We komen we intuïtief, mediamiek en meditatief in contact met de Aartsengelen. **Pia Gyselinck**. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Eutonie

[C] [AN] Vakantiecursus Eutonie. 6/7 tot 10/7. Je leert je lichaam beter kennen, het wordt meer vertrouwd. Je leert het efficiënter te benutten, waardoor meer levenskwaliteit ontstaat. **Renild Van den plas**. Mierdsedijk. 2382 POPPEL. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

[C] [BT] Vakantie-basiscursus eutonie. 19/7 tot 25/7. 12u30 - 14u30. Eutonie voor beginners in een prachtig kader, gezellige sfeer, verzorgde tweepersoonskamers en keuken. 30 uren eutonie gespreid over 7 dagen **Therese Windels**. La ferme de la montagne. 02290 RESSONS-LE-LONG. FRANKRIJK. 03 480 07 24 . therese.windels@eutonie.org - www.eutonie.org/therese-windels.htm Van 25/7 tot 2/8 vindt dezelfde cursus plaats voor Franstaligen.

[C] [AN] Basiscursus Eutonie. 6/7 tot 10/7. Je leert je lichaam beter kennen, het wordt meer vertrouwd. Je leert het efficiënter te benutten, waardoor meer levenskwaliteit ontstaat. **Renild Van den plas**. Stedelijke sporthal. Stw op Zevendonk. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Familieopstellingen



[W] [OV] Procesgeoriënteerde opstellingen. 13/6. 10u - 18u. Zien is vinden wat vrij maakt, aanvaarden wat kracht geeft. Een krachtig middel om de innerlijke werkelijkheid van het systeem zichtbaar te maken. **Lia Verrees**. Rosanja. Merelbeke stationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0485 824 103. info@rosanja.be - www.rosanja.be

Feng Shui

[W] [VB] Feng Shui voor je carrière. 24/6. 19u - 22u. Kom naar deze workshop en ontdek welke job overeenstemt met jouw prioriteiten in het leven. **Roseline Deleu**. Marleen Vandenbosch. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[W] [VB] Persoonlijkheid, liefde en relaties volgens Feng Shui & wijsheid van de Australische aboriginals. 28/6. 10u - 17u. Ontdek hoe Black Hat Tibetan Buddhist Feng Shui, Chinese 5-elementenleer en wijsheid van de Australische aboriginals bijdragen tot betere relaties. **Roseline Deleu**. Marleen Vandenbosch. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[W] [VB] Black Hat Tibetan Buddhist Feng Shui Practitioners opleiding. 27/8 tot 31/8. Voor wie zelf Feng Shui consulent wil worden of wie deze kennis in z'n huidige beroep wenst te integreren. **Roseline Deleu**. Marleen Vandenbosch. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Geboorteleiding

[C] [VB] Workshop borstvoeding. 18/6. 20u - 22u. Familiehulp. Bondgenotenlaan 131. 3000 LEUVEN. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

[C] [AN] Lieve lasten dragen van baby's en kinderen. 18/6. 20u - 22u. Over het goed dragen van baby's. Best prenatal taal te volgen, maar kan ook postnataal.

Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00.

[W] [OV] Baby driedaagse. 24/6 tot 26/6. Verwendagen voor kersverse moeders en hun baby's. De Ceder. Parijsestraat 34. 9800 DEINZE. 09 381 58 85. reddie-teddy.bmovl@socmut.be - www.reddie-teddy.be

[C] [VB] Weekendcursus voorbereiding op de geboorte en beginnend ouderschap. 24/7 tot 26/7 en 21/8 tot 23/8. Informatie over de natuurlijke geboorte, kraamtijd, borstvoeding, eerste weken met de baby; beseffen van angsten en verwachtingen, bewuste keuzes maken. **Benedicte Vansina**. Bolle Buik. Leuvensebaan 368. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 22 36 83. benedicte.vansina@gmail.com - www.bollebuik.be

[C] [VB] Voorbereiding op de geboorte en beginnend ouderschap. 29/7. 19u - 22u. Start 7-delige reeks over de natuurlijke geboorte, kraamtijd, borstvoeding, eerste weken met de baby; beseffen van angsten en verwachtingen, bewuste keuzes maken. **Benedicte Vansina**. Bolle Buik. Leuvensebaan 368. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 22 36 83. benedicte.vansina@gmail.com - www.bollebuik.be

[C] [VB] Voorbereiding op de geboorte van een volgend kindje. 29/7. 19u - 22u. Start cursus: opfrissing van de natuurlijke geboorte (info + oefeningen), samen staan bij deze zwangerschap, angsten en verwachtingen, voorbereiding oudste kind. **Benedicte Vansina**. Bolle Buik. Leuvensebaan 368. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 22 36 83. benedicte.vansina@gmail.com - www.bollebuik.be



Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe voor:
*natuurlijkheid * allergieën*
*schoonheid * gezondheid*

Amsterdamstraat 20
 2000 Antwerpen
 Tel. 03 226 07 31
 www.hairport.be

Geweldloos communiceren

[C] [AN] Zomercursus kwetsbaarheid en weerbaarheid. 29/6 en 30/6 en 1/7. 9u - 16u. Kwetsbaar zijn we allemaal. Toch moeten we ook opkomen voor onszelf. Voor iedereen die wil oefenen in zelfzeker gedrag. **Birgit Bongaeerts.** Interactie-Academie. Van Schoonbekestraat 33. 2018 ANTWERPEN. 03 237 01 52. www.interactie-academie.be

Hypnose

[O] [WV] Opleiding tot hypnotherapeut. 13, 14 en 20/6. 9u30 - 17u30. Professionele opleiding tot hypnotherapeut. Vier modules, gespreid over twee cursussen. Opleiding door ervaren en professionele hypnotherapeuten. **André Roelants, Geert Speelmans.** Naturopathica. ARAN-Centrum. Gouden-Boomstraat 1. 8000 BRUGGE. 0478 324 228.

[W] [WV] Zelfontwikkeling : werken aan jezelf met zelfhypnose. 8/9. 19u - 22u. In 6 avonden van 3 uur leren we de basistechnieken van de hypnose en de zelfhypnose en leren we doelen bepalen. Theorie en praktijk hand in hand. **André Roelants, Arlette De Brabander.** ARAN-Consulting. ARAN-Centrum. Gouden-Boomstraat 1. 8000 BRUGGE. 0478 324 228. aran@aranar.be - www.aranar.be

Kinderen: vrije tijd & knutselateliers

[W] [AN] Zonneklasje voor kinderen. 17/6. 14u - 17u. Groeien in liefde en bewustzijn via yoga, zingen, dansen, mandala's, knutselen, kristallen, verhaaltjes, de natuur. Het zonnetje in hun hartje laten stralen. **Hilde Wellens, Renilda Toelen.** t Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 WILBERT-ESSEN. 03 677 28 33 - 03 605 61 15. wellens.hilde@skynet.be

[W] [AN] Vakantie-workshop vaders & zonen van 9 tot 14 jaar. 17/7 tot 20/7. 10u - 11u. Samen met je vader bouwen aan kampen in de natuur. Spelen en op avontuur gaan. Voor de vaders: jezelf leren kennen als vader

samen met andere mannen. **Rik Verschueren, Kim Wellens,** outdoor- en mannenwerk-begeleider. Buitenkans. Vosdonkenstraat 8. 2230 RAMSEL. 016 57 39 15. buiten8kans@gmail.com - www.buiten-kans.be

Krijgskunsten

[W] [VB] Lessenreeks Astraal Karate. 26/6. 19u30 - 22u. Astraal Karate combineert verschillende technieken met yoga en meditatie. Je brengt lichaam, geest en emoties in balans. **Hilde Goris,** yoga-leraar. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W] [LI] Dim Mak. 11/7. 14u - 17u. Leer gebruik te maken van vitale punten en acupunctuur punten in zelfverdediging en krijgskunst. Je technieken worden veel effectiever. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

[W] [LI] Zelfverdediging - Martiale Qi Gong. 18/7. 14u - 17u. Leer je innerlijke energie en de energie van de aanval te gebruiken om jezelf te verdedigen. Verfijn je krijgskunsttechnieken dankzij Qi Gong. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

[W] [LI] Qi Gong zelfverdediging - Martiale Qi Gong. 15/8. 14u - 17u. Qi Gong en Fa jin toegepast in realistische zelfverdedigingssituaties. Gebruikmaken van de eigen innerlijke energie en de energie van de tegenstander. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

[W] [LI] Dim Mak workshop. 22/8. 14u - 17u. Dim Mak (death touch) ligt aan de basis van Tai Chi en van de meeste Oosterse krijgskunsten. Het maakt gebruik van vitale en acupunctuurpunten. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. Herkenrode-

bosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

Magnetisme

MYRIAM VAN WESEMAEL, MAGNEETVELDTHERAPIE
+32(0)9 234 39 68 Beeldhouwersstraat 36
+32(0)496 40 71 76 B-9040 Gent (Sint-Amandsberg)

myriam_van_wesemael@hotmail.com
http://www.m.van_wesemael.vita-life.com

[W] [OV] Kennismaking met magneetveldtherapie. 20/6. 14u - 22u. Kennismaken met magneettherapie op een losse ongedwongen manier. Loop eens langs, je krijgt de nodige uitleg en een gratis behandeling. **Myriam Van Wesemael.** Beeldhouwersstraat 36. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 234 39 68. myriam_van_wesemael@hotmail.com - www.m.van_wesemael.vita-life.com

Meditatie

[W] [AN] Meditatie met Quan Yin. Elke woensdag. 15u. Dompel je onder in de energie van onvoorwaardelijke liefde en laat al je verdriet los. Gelegenheid tot raadplegen bibliotheek. **Lieve Van der Taelen,** leerkracht en holistisch therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. Elke dinsdagavond. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1060 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

[C] [WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. Elke zondagvoormiddag. 10u - 12u. We observeren de invloed van de aanwezigheid van een boom op onze ademhaling, ons gemoed, onze gedachten en heel ons zijn. **Viviane Van Pottelberghe.** Kasteelpark Ryckevelde. Rijckeveldestraat 6-10. 8340 SIJSELDAMME. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[C] [AN] Godinnenjaarfeesten. 21/6 en 1/8. 14u30 - 17u. Een feest ter gelegenheid van

de 8 fasen van de Godinnen-cyclus op de equinoxen, met een meditatie, een ritueel én... aangepaste spijzen en dranken. **Lieve Van der Taelen**, leerkracht en holistisch therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [WV] Actieve Osho-meditatie. 21/6. 10u - 12u. Chakra Sounds meditatie. Even echt stil worden. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Kirschner**, actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[W] [LI] Meditatieavonden Bugün. 26/6. 20u - 22u. Een meditatieavond waar je lichaam gezuiverd wordt van opgedane stress/spanning waarna ze opgeladen wordt met nieuwe energie v/d gidsen uit het Licht. **Hidir Celep**, lichtwerker. Crutzenhof. Oude Kuringerbaan 93. 3500 HASSELT. 0497 263 494. bugun@live.be - www.mapaa.eu

[C] [WV] Ochtendmeditatie aan het water. 1/7, 8/7, 15/7, 22/7 of 5/8. 8u - 9u. We laten ons inspireren en dragen door het element water tijdens een ochtendmeditatie in een Brugs natuurgebied. **Viviane Van Pottelberghe**. 8310 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[C] [WV] Intuïtie. 2/7, 9/7 en 16/7. 19u30 - 21u. Weet wat je moet doen in je leven door je intuïtie te volgen. Goed ademen en bewust leven en je al vanzelf de weg weten. Dit leer je in deze workshop. **Nadia Feys**, Lic kinesithérapie, Lightbody leraar. Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[W] [BT] Meditatieve trektocht in de Pyreneeën. 5/7 tot 18/7 en/of 18/7 tot 1/8. Het natuurlijke aangeboren meditatieproces herontdekken in de stilte en eenzaamheid van bergmeer tot bergmeer in het hooggebergte. **Richard Van Egdome**. www.pyreneeën.org

[W] [WV] Om Healing Circle. 7/7 en 4/8. 19u. Gedurende de Om Healing Circle worden de aura's van alle deelnemers gezuiverd en geactiveerd. **Clement Vaeyens**, energetisch consultant - reiki & shambhala master. Energika. Oostendelaan 55. 8430 MIDDELKERKE. 0473 261 250. info@energika.be - www.energika.be Sokjes meebrengen.

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. Elke dinsdagavond. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissies. 1060 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

[C] [AN] De Kracht in je liefde. 8/8. 10u - 17u. Een diepgaande dag met er zijn voor inzichten, meditatie, stilte, welzijn en innerlijke kracht! **Nancy Convens**. Het Zonnelicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnlicht.be

[C] [WV] Ochtendmeditatie aan het water. 12/8, 19/8 of 26/8. 8u - 9u. We laten ons inspireren en dragen door het element water tijdens een ochtendmeditatie in een Brugs natuurgebied. **Viviane Van Pottelberghe**. 8310 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[C] [WV] Osho meditatie. 2/9, 7/10, 4/11 of 2/12. 9u30 - 11u30. Een reeks van vier Osho meditatie. September: Nadabrama; oktober: No dimensions; november: Gourishankar; december: Kundalini. **Viviane Van Pottelberghe**. LDC 't Reijte. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

Mindfulness

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen. 10/6. Proefsessie samen met een ouder. **Pim Castry**. One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [OV] Mindfulness in de praktijk: hartmeditatie. 24/6. 10u - 17u. Vriendelijk en zacht zijn voor jezelf. Een open ruimte voor pijn en verdriet. Werken met vergeving en relationele spanning. Kwaliteiten van het hart. **David Dewulf**. De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [WA] Mindfulness en leven vanuit je hartkwaliteiten. 14/7 of 7/8. Het eerste weekend richt zich op mindfulness en emoties, daarna leren we vanuit diepere hartkwaliteiten in het leven te staan. **Annemie Flamez, Douwe Nutters**. Château Frandoux. Rue des Pèlerins 4. 5580 FRANDEUX. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [WA] Mindfulness training in een vakantieweek. 24/6. 10u - 17u. Je krijgt het volledige mindfulness programma. In de namiddag is er telkens vrije tijd. Na het avondeten is er terug een sessie. **David Dewulf**. Château Frandoux. Rue des Pèlerins 4. 5580 FRANDEUX. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [WA] Mindfulness training in een vakantieweek. 14/8 tot 21/8. Het volledige mindfulness programma in 7 dagen. De totale werktijd in deze week is ongeveer 30 uren. Er is één stille dag. **Ingeborg Verheyden, Inge De Leeuw**. Château Frandoux. Rue des Pèlerins 4. 5580



Huis
van
Stilte

Weg van alle drukte, jezelf terugvinden in de oude pastorij van Ruisbroek (Puurs), gedragen door een familiale sfeer.

web www.huisvanstilte.be telefoon +32 (0)3 886 63 20

FRANDEUX-ROCHEFORT.
0494 946 060. a@aandacht.be -
www.aandacht.be

[W] [OV] Mindfulness: intens proeven! (weekend) 21/8 tot 23/8. Beïnvloed zelf je welbevinden, mentale weerbaarheid en geestelijke gezondheid. Intens kennismakings- of verdiepingsweekend. **Marleen Vandenbosch, Björn Prins**, mindfulness trainers. Essens & ITAM vzw. Het Rustpunt. Burgstraat 46. 9000 GENT. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[C] [WV] Mindfulness mbct 8 weken training. 8 maandagavonden vanaf 8/9. 14u - 16u30. Mindfulness is een training van de geest. Je leert anders omgaan met de inhoud van het eigen denken. In plaats van door de versnipperde gedachten. **Crien Heyde**. Crien Heyde. Praktijkruimte Crien Heyde. Coppieterstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83 - 0495 576 848. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

Morfopsychologie

[W] [AN] Wat kun je lezen in het menselijk gelaat? 28/8 en 29/8. 10u - 16u30. Over de beginselen van de gelaatskunde, gekoppeld aan praktijkoefeningen. **Paul Bles**. De Djoelen. 2360 OUDTURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[O] Opleiding tot klankschaaltherapeut. 13/6. 9u30 - 17u30. Professionele opleiding tot klankschaaltherapeut. Verschillende modules over verschillende jaren. **Gerda Van Hecke, Marie-Josée Verheyen, André Roelants**. Naturopathica. 0478 324 228. cursussen@naturopathica.be - www.naturopathica.be Locatie afhankelijk van aantal deelnemers.

[C] [VB] Klankhelingsconcert en reiki. 21/6. 19u - 20u30. Comfortabel liggend word je ondergedompeld in een wereld van klanken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei instrumenten. Iedere deelnemer ontvangt eveneens een

korte reikibehandeling. **Wannes Vandebroeck, Maarten Van Damme, Rob Hermans**. Emovere. Redingenstraat 85. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[W] [AN] Beweging en klank. 21/6. 13u - 16u. Deze unieke introductie-workshop brengt twee krachtige stromen samen; Chi Kung en klankhealing. Samen met jou zetten we de energiestroom in beweging. **Irene Pool, Kris Van Put**. Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 0497 402 470. info@risingspirit.be - www.risingspirit.be

[C] [OV] Dreamtime relaxatieconcert. 25/6. 20u. Een ligconcert waar je uitgenodigd wordt om ontvankelijk te worden voor de vibratie van de verschillende instrumenten die worden gebruikt. **De Druide**. Donkerhofstede 3. 9190 STEKENE. 0475 492 104. info@relaxatieconcert.be - www.relaxatieconcert.be

Naturisme

[W] [LI] Gemengde zweethut. 20/6 tot 21/6. Oeroude ceremonie van reinigen en zuiveren in een Inipi in het donker met een kring van mensen op moeder aarde zittend. Momenten van stilte en eenvoud. **Henk Waltman**, vzw De Bruisen de Stilte. Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C] [AN] Natuurlijke gelaatsverzorgingsdag met Weleda. 13/6. 10u - 15u30. Uitwisseling

van een gelaatsverzorging met de kneepjes van het vak uitgelegd en voorgedaan door de schoonheidsspecialiste. **Arlette Willekens**, schoonheidsspecialiste. Het Zonnelicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

[W] [WV] Healing week. 22/6 tot 26/6. 9u - 19u. Via lezingen, oefeningen en kooklessen werken we aan onze gezondheid. **Sabine Martens**. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[W] [WV] Neem je gezondheid in eigen handen. 22/6 tot 26/6. 9u30 - 9u. We ons buigen over: wat is gezondheid, wat is ziekte, wat is mijn deel daarin en wat kan ik ermee doen. **Sabine Martens**. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W] [WV] Leer de dokter in jou gebruiken. 17/6 en 24/6. 19u30 - 22u30. In je diepere zelf is heel wat genezende kracht aanwezig. Gericht en intens kun je autosuggestie en relaxatie gebruiken voor je groei als totale mens. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[W] [WV] Leer de dokter in jou gebruiken. 19/6, 20/6, 26/6 en 27/6. 9u. In je diepere zelf is heel wat genezende kracht aanwezig. Gericht en intens kun je autosuggestie en relaxatie gebruiken voor je groei als totale mens. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

MANTIKA

School voor Levensbegeleiding

Vorming tot analytische Life Coach
Binnenkort start de 20e generatie.

Individuele begeleiding ; koppeltherapie.
Op afspraak.

Raymond De Mey ; 0475 / 84 10 47



[W] [WV] Mayr-kuur en yoga in gezellig samen-zijn. 21/6, 27/6, 20/9 en 27/9. Darmreinigende kuur op jouw maat voorgeschreven en onder deskundig toezicht. Tijd vr. beweging, rust, drinken, kauwen, behandelingen. Beperkt aantal deelnemers. **Filip Nuytens.** Ahimsa - Lut Boutens. hotel Reverie. Rodebergstraat 26. 8954 WESTOUTER-HEUVELLAND. 0476 434 432. lut.boutens@telenet.be

[W] [BR] Oog yoga. 23/6 en 30/6. 20u - 21u30. Eenvoudige en efficiënte wijze om uw zicht te verbeteren indien uw aandoening niet genetisch bepaald is. **Tamara.** 1040 ETTERBEEK. 0493 622 521. tamaranepal@hotmail.com - apsara.webs.com

[C] [AN] Voor magiërs en alchemisten. 29/6. 20u - 23u. Een cursus om helend water en elixer te maken met edelstenen. Een openbaring voor wie kiest voor natuurlijke helings- en genezingsprocessen. **Lieve Van der Taelen,** leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Natuurvoeding

[C] [BR] Reis door de levende en bio keuken. 13/6. 9u30 - 12u30. Leer zelf je recepten maken vrij van geraffineerde suikers, melkproducten, enz.. een volledig menu, de moeite waard! **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Levende Voeding - Groene smoothies. 25/6. 19u - 21u. Ontdek de geheime krachten van lekkere groene smoothies, alsook groene soepen en sappen. Leer een aantal recepten, en ervaar een energie boost! **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [OV] Glutenintolerantie en yoga. 27/6. 9u30 - 17u30. Tijdens deze dag gaan we de glutenallergie of glutenintolerantie bekijken vanuit het standpunt van de yoga. **Peter Vandermeersch, Philippe Gits,** beroepskok na-

tuurvoeding en professioneel yogaleraar. De Zonnekeuken. School voor Yoga en Esthetiek. Moervaartveer 2. 9160 LOKEREN / EKSAARDE. 050 54 80 67. www.vegetarischekookschool.be

[W] [WV] Basisreeks «De gezonde, evenwichtige keuken». 27/7, 28/7, 29/7 en 30/7. 10u - 13u. Een reeks waarin alle basisprincipes van de gezonde, evenwichtige, vegetarisch-macrobiotische keuken worden uitgelegd. Gevolgd door een maaltijd. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Numerologie

[C] [AN] Numerologie: wat willen de getallen in mijn leven mij zeggen. 24/8. 10u - 17u. Over de oude Pythagorese numerologie, de Rozekruisersnumerologie en de oude, mondeling doorgegeven, Indische numerologie. **Adriaan Van Zelst.** Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Osteopathie

[W] [OV] Osteopathie. 17/6 en 24/6 en 1/7. 18u - 22u30. Holistisch manuele benaderingsmethode in het behandelen van fysieke (emotionele en energetische) blokkades. **Vincent Gouw,** osteopaat. Syntia Van Erdegheem. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [AN] Stilteworkshop op de Kalmthoutse heide. 12/6. 10u - 17u. Op de heide kan stilte echt nog worden ervaren. We wandelen in een rustig tempo in het ritme van onze ademhaling. We nemen de natuur in ons op. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. De Vroente. Putsesteenweg 129. 2920 KALMTHOUT. 0031-0164-602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.gomyway.nl

[W] [VB] Leven vanuit het hart. 14/6. 10u30 - 16u30. Een dag in harmonie gericht naar de eenheid

en het licht. Met aardingsoefeningen, zuiveringsoefeningen en sessies om te leven vanuit het hart. **Eric Schillemans.** Nadja Claes. Hridaya. Wingerstraat 23. 3390 SINT JORIS WINGE. 016 47 10 59. nadja.claes@gmail.com

[W] [AN] Via intuïtie je leven een nieuwe wending geven. 14/6 en 21/6. 10u - 17u. Wanneer is iets intuïtie en wanneer niet? Dat wordt in deze cursus van vier dagdelen geëxploreerd, ervaren en getraind. **Geert Delanoeije.** Timotheus vzw. Transforma. Rietlei 105. 2570 DUFFEL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W] [BT] Stilteworkshop. 15/6. 9u - 17u. Een dag voor jezelf, weg van de dagelijkse bezigheden. Door middel van meditaties proberen we dichterbij ons zelf te komen. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinenlaan 199. NL-4641 RM OSSENDRECHT. NEDERLAND. 0031- 164602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.gomyway.nl

[W] [Lg] Vuurlopen. 20/6. 17u - 22u30. Een zeer leerzame en helende workshop met veel oefeningen. **Wil Beckx.** Raphaelboerderij. Amelersstraße 54. 4770 AMEL. 080 44 86 38. www.natuurbeleving.nu

[W] [WV] Vision Day: wie ben ik en waar wil ik heen? 20/6. 10u - 17u. Via lichaamswerk, dans en meditatie ontdekken we het antwoord op deze vragen. We ma-

Natuureethuis
Meeneemautomaat & Meeneemwinkel




Lostraat 32 - 34
 zijstraat K. Elisabethlaan
9000 Gent
 tel.: 09 221 87 35
 www.wakame.be

ken contact met onze essentie en hoe we deze kunnen viëren door bezielde te leven. **Anouk Maec-kelberghe**. Kiwani. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[W] [AN] Ik heb geen tijd meer. 22/6. 9u30 - 16u30. Vanuit de kwantumfysica komt een totaal nieuwe benadering van tijd naar voor: vooral praktische oefeningen. **Philippe Vandevorst**. Timotheus vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W] [AN] Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 22/6. 19u30 - 21u. Na meer dan 20 jaar intensief vormingswerk, merken we dat via de ontdekking van intuïtieve vaardigheden mensen zichzelf beter leren kennen. Timotheus vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[C] [AN] Bomendag - ontmoeting met de natuur. 26/6 en 16/7. 10u - 17u. In respect voor al wat leeft, versterken we onze gevoeligheid, ontdekken we wat solar- en lunarbomen zijn, en gaan we in uitwisseling met de bomen. **Inge Van den Eynde**. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W] [AN] Eigen mediumschap. 27/6. 10u - 17u. Leer te luisteren naar je innerlijke stem en erop te vertrouwen dat de informatiebron juist is voor jou. **Ann Ghys**, gezondheidstherapeut. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[W] [BT] «De Zin van Mijn Leven» en Jezelf her-ontdekken in de Natuur. 5/7 tot 12/7. Vrede vinden met mijn denken, mijn angsten loslaten, mijn eigen wortels hervinden,... Alleen in de natuur vind ik «De BRON» en mijn eigen identiteit. **Dirk Janssens**. Champestran. F-19800 CORÈZE. FRANKRIJK. 0475 460 736. dirkjansss@hotmail.com - www.philippewyckmans.com

[W] [BR] Alexander Techniek. 6/7 tot 10/7. 9u30 - 17u. De

Alexander Techniek is een leerproces om de standaard van de neuro-musculaire coördinatie te verhogen. Het is een subtiele en doordachte discipline. **Lieve Hermans, Carry Hazel, Katrien Vanderbeke**, leerkrachten Alexander Techniek. Helga Henckens. Hoogstraat. 1000 BRUSSEL. 0479 955 498. helga.henckens@yucom.be

[W] [AN] De Vier Inzichten intensie. 6/7 tot 9/7. 10u - 17u. Op een speelse en vreugdevolle manier integreren we de wijsheid van de Tolteken, om ons leven eenvoudiger en gelukkiger te maken. Een krachtig gebeuren! **Inge Van den Eynde**. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W] [WA] Licht een tip van je sluier op. 18/7 tot 22/7. 11u - 15u. Yoga, meditatie, mandalatekenen, wandelen in contact met de natuur zijn mogelijkheden om je patronen en diepere beweegredenen te leren kennen. **Nico Bouwman**. Villa Oriental. Rue du Hamaide 70A. 6890 REDU. 061 50 49 54. villaoriental@hotmail.com - www.villaoriental.be

[W] [WV] Herbronnen in eenvoud met de natuur. 23/7. 10u - 11u. De stilte in jezelf vinden met yoga, wandelmeditatie, bomen en boomoliën **Katrien Van Reybrouck, Lieve Bonne**, yogado-cente - coaching met boomoliën. Solsties. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 ZEDELGEM. 050 67 00 19. lieve.bonne@gmail.com - www.boomoliën.be

[W] [WA] Contact met bomen, een ontmoeting met jezelf. 3/8 tot 6/8. Een praktische stage, waarin je het energieveld van bomen leert waarnemen, hun leven ontdekt en ook jezelf ontmoet. **Patrice Boucardon**. Solsties - Lieve Bonne. Don Bosco Farnières. Farnières 4. 6698 GRAND-HALLEUX. 050 33 87 54. lieve.bonne@gmail.com - www.boomoliën.be

[W] [AN] Zomervijfdaagse 'Leef je Lijf' 3/8 tot 7/8. 10u - 17u. Een weekje in een ontspannen vakantiesfeer dichterbij jezelf via emotioneel lichaamswerk, meditatie, massage, creativiteit en expressie. Dymfna De Leeuw. Het

Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. 016 20 16 10. dymfna.deleeuw@skynet.be

[W] [AN] Een ritueel voorwerp maken en opladen in de volle maan. 6/8. 14u - 22u. De kruidenmaan is het moment om te oogsten wat gezaaid werd. We maken een ritueel voorwerp van onze eigen oogst... 's Avonds volle maanmeditatie. **Lieve Van der Taelen**, leerkracht en holistisch therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [WV] Circulatiebevoorrend weekend (Energy Lift + Clear Energy). 8/8 tot 9/8. 10u - 18u. Circulatie verbeteren, bevrijden van opgestapelde toxines en emoties. Herstellen van genetische kwaliteiten met zenuwstelsel om beter te functioneren. **Hilde Kestier**. Avanzando. Zonnemaanhuys. Veldhoekstraat 23. 8430 SIJSELE. 0499 736 046. avanzando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

[C] [AN] Psych-K. 8/8. 10u - 18u. Met het psych-K core belief proces worden de kernovertuigingen in evenwicht gebracht. Deze overtuigingen gaan over fundamentele levenskwesities. **Dennis Deridder**. Arcana. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [AN] Hoe neemt mijn leven eindelijk de wending die ik wil? 5/9. 10u - 17u. Hoe ga ik om met ongewenste veranderingen en hoe kan ik gewenste veranderingen realiseren? **Adriaan Van Zelst**. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W] [VB] De kracht van jezelf zijn. 10/9. 18u - 19u45. In deze workshop bieden wij inzichten en waarnemingsoefeningen aan met praktische 'pitstops' - ontspanningstechnieken. **Pia de Blok**. Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort.Brusselsestraat 63. 3000 Leuven. 016 22 95 01. www.johannes.be

[C] [WV] Kennismaking met je ware aard en bestemming. 10/9 tot 13/9. Cursus voor wie zijn leven in handen wil nemen eerder dan het te ondergaan en

levensvreugde wil brengen in wat men doet. Men leert 'gerichter' leven en op weg gaan naar 'totaal' zijn. **Marie-Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

[C] [WV] Tot rust komen midden lawaai en gejaagdheid. 24/9, 1/10 en 8/10. Al levende in een wereld van drukte, consumptie en prestatie is het niet vanzelfsprekend om tot ontspanning te komen. Cursus/ werkavonden gebaseerd op Inner Tuning methode. **Marie Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Persoonlijkheid & menselijke relaties



[C] [VB] Anders omgaan met spanningen en conflicten binnen interpersoonlijke relaties. 13/6 en 14/6. 9u30 - 16u30. Voorbij de feiten en interpretaties zoeken naar wat zich precies afspeelt. **Jos Van Den Bergh.** PRH vzw. CC Het Gasthuis. Gasthuisstraat 22. 3200 AARSCHOT. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mezelf realiseren vandaag en mijn toekomst in handen nemen. 19/6 en 26/6. 9u - 16u30. Hoe moeilijkheden het hoofd bieden om te bouwen aan de toekomst? **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 1/7 tot 5/7. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Guy Naegels.** PRH vzw. Eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOTTEGEM). 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Mijn lichaam, toegang tot mijn innerlijke wereld. 1/7 tot 5/7. 9u - 18u. Via lichaams-

oefeningen en opdrachten in de natuur stilstaan bij wat in je leeft. Je leert het benoemen en analyseren. **Marleen Devisch.** PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 4/7 tot 8/7. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Patrick Jossa.** PRH vzw. Oude Abdij. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Al schrijvend meer jezelf worden. 7/7 en 8/7. 9u30 - 17u. Door uit te schrijven wat je voelt, maak je een boeiende ontdekkingstocht in je innerlijke wereld. **Thea Bombeek.** PRH vzw. Extra-Consult. Nachtegaalstraat 27. 9320 EREMBO-DEGEM. 052 20 15 48. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mijn levenskracht en wat ze belemmert. Zelfkennis door creatieve expressie. 11/7 tot 15/7. 9u - 18u. We werken met kleuren en vormen om te leren analyseren wat er in je leeft. **Andrea Leirs.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 309 24 43. andrea.leirs@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mijn levenskracht en wat ze belemmert. Zelfkennis door creatieve expressie. 11/7 tot 15/7. 9u - 18u. We werken met kleuren en vormen om te leren analyseren wat er in je leeft. **Andrea Leirs.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 309 24 43. andrea.leirs@prh.be - www.prh.be

[W] [AN] Wat vertelt het uiterlijk van mijn kind? 11/7. 10u - 17u. Op basis van psychonomische, uiterlijke kenmerken kan je aan een kind zien waar zijn talenten liggen, maar ook zijn zwakke eigenschappen. **Lieve Hiel.** Arcana. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [WV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 11/7 tot 15/7. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Marleen Devisch.** PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. Draagkracht... ook in jou! 13/7, 14/7 en 16/7. 19u - 22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. **Erika De Crom.** PRH vzw. Onder Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 843 25 86. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W] [LI] Ont-moeten. 19/7 tot 24/7. Deze vakantieweek is gebaseerd op de principes van encounter, lichaamswerk, systemisch werk en de geweldloze communicatietheorie. **Koos Broer.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [OV] Pittig leven door zelfzorg. 25/7 tot 29/7. 9u - 18u. Goed zorgen voor jezelf geeft ook een nieuw élan aan je aandacht voor anderen en de samenleving. **Marleen Devisch.** PRH vzw. Eerste Woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOTTEGEM). 03 777 79 65. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Time-out voor je partnerrelatie. Verdiepen, herbronnen en bijstellen. 25/7 en 26/7. 9u30 - 17u. Halt houden om te zien wat je als partners verbindt en wat de weg naar elkaar verspert. **Vera Delbeke.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 25/7 tot 29/7. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Chris Van Duyse.** PRH vzw. Eerste Woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOT-

TEGEM). 03 777 79 65. chris.vduyse@prh.be - www.prh.be

[W] [LI] Seksualiteit als basis. 26/7 tot 31/7. Ontwar je de knopen die in de loop van je leven vanuit jouw basisbehoefte aan intimiteit zijn ontstaan. **Ellen van der Helm.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [WV] Mijn kinderen helpen om zichzelf te worden. 30/7 tot 3/8. 9u - 18u. Je staat stil bij de eigenheid van elk kind en bij wat je erbij beleeft. **Vera Delbeke.** PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 1/8 tot 5/8. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 8/8 tot 12/8. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Martine Andries.** PRH vzw. De Rank. Kasteeldreef 20A. 9120 BEVEREN. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Heb je even tijd... voor jezelf. 9/8 en 10/8 en 11/8. 9u30 - 13u. We gebruiken kleuren en vormen om rustig bij de positieve kracht in jezelf te komen. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Overleggen en afspraken maken. Een kunst die je kan leren. 17/8 en 19/8. 14u - 17u15. Overleggen, onderhandelen, we doen het de hele week door. Hoe pak je het aan? **Thea Bombeek.** Fr. Benardstraat 86. 9000 GENT. 052 20 15 48. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Groeien in zelfvertrou-

wen. Zelfverzekerd in het leven staan. 20/8 en 27/8. 9u - 16u30. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 22/8 tot 26/8. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar een grotere harmonie in jezelf. **Marleen Devisch.** PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Mezelf leren waar-deren. 25/8 en 26/8. 9u30 - 17u. In contact komen met de positieve aspecten van je leven, die vaak verborgen zijn in eenvoudige dingen. **Chris Van Duyse.** PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 79 65. chris.vduyse@prh.be - www.prh.be

Qi Gong

[C] [AN] Fast Form Tai Chi. 6/6, 7/6, 20/6 en 21/6. 9u30 - 12u30. Fast Form Tai Chi benadrukt specifieke principes waarin dynamisme centraal staat. We beoefenen juist zachtheid. **Kris Van Put.** RISING SPIRIT. Langlaarstweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 0497 402 470. kris@risingspirit.be - www.risingspirit.be

[C] [AN] Zhineng Qigong. 13/6 en 14/6. 9u - 17u. Na deze twee dagen zal je meer bewust zijn van je intentie en de informatie die je meegeeft bij alles wat je doet. **Jianshe, Zouping,** Qi Gong Tea-

chers. Chi Neng Institute Belgium. Dekenaal Centrum De Rank. Tramstraat 74. 2400 TURNHOUT. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[W] [OV] Chi Neng Qigong - workshop voor beginners. 21/6. 10u - 17u30. Voor iedereen die kennis wil maken met deze bewegingsmethode en hiermee thuis aan de slag wil met behulp van cd of dvd. **Tilla Van Opstal.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9290 WAASMUNSTER. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Beweging en klank. 21/6. 13u - 16u. Deze unieke introductie workshop brengt twee krachtige stromen samen: Chi Kung en Klankhealing. Samen met jou zetten we de energiestroom in beweging. **Irene Pool, Kris Van Put.** RISING SPIRIT. Langlaarstweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 0497 402 470. info@risingspirit.be - www.risingspirit.be

Dé plek voor Qigong
www.chineng.be

[C] [OV] Eéndaagse workshop Chi Neng Qi Gong. 21/6. Een hele dag de energie laten stromen en verder gezellig een hapje en drankje genieten in de tuin. **Tilla Van Opstal.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

[W] [OV] Driedaagse workshop Chi Neng® Qigong voor beginners. 26/6 tot 28/6. In de driedaagse workshop krijg je meer persoonlijke aandacht, zodat je de bewegingen kunt verfijnen en aanscherpen. Het accent ligt in



Kasteel De Schans

www.kasteeldeschans.com (0032) 89 62 92 62

Vakantieavontuur

19 juli t/m 9 augustus

Het wordt een zomeravontuur om nooit te vergeten: Verblijf op een uniek domein met Bourgondische maaltijden. Belevissen waar je jezelf en anderen ontmoet. Ervaringen om diep te koesteren.

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

deze workshops op de training. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[W] [LI] Qi Gong les. Iedere vrijdagavond. 19u - 21u. Reguleer Qi Gong les iedere vrijdagavond in Houthalen. Basisoefeningen en toepassingen **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Zaal Paro, Kerkhofstraat 92. 3530 HOUTHALEN. 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.qigong.be

[W] [OV] Zomeravondworkshop Meridiaan Chi. 6/7 tot 10/7. 19u30 - 21u30. Bewust bewegen en nieuwe ruimten in je lichaam ontdekken via oefeningen die het meridiaansysteem openen en inwerken op de organen en de algehele vitaliteit. **Hilde Broeckhove.** Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com Bij mooi weer gaat de workshop door in het Klein Begijnhof.

[W] [AN] Chi Neng Qigong - Volle Maan bijeenkomst. 7/7. 19u30 - 22u30. Samen de kracht van 'volle maan' voelen bij het doen van gemakkelijke Qigong bewegingen om zo energie op te bouwen. Daarna gezellig napraten. **Tilla Van Opstal,** hoofdinstruc-tor. Katrien Thys. Hulst 5. 2230 BLAUBERG - HERSELT. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu



[C] [LI] Wekelijkse training Qi Gong. Iedere dinsdagavond vanaf 7/7. 21u - 22u30. Weke-lijkse reguliere training Qi Gong. Gevorderden en beginnelingen. Basisprogramma en vorm met Zen meditatie. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. De Kastert. De Kastertstraat 51. 3600 GENK. 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.qigong.be

[W] [BT] Qi Gong workshop. 5/7, 2/8 en 23/8. 14u - 17u. Work-shop omtrent de basisoefeningen van het Qi Gong waaronder: balanstraining, chakra leren openen,

aarde energie opwekken en sturen. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Molenbochtstraat 32. NL-5014 EP TILBURG. NEDERLAND. 011 61 15 76. www.qigong.be - info@daoichi.eu

[W] [LI] Qi Gong training. 19/7 en 16/8. 14u - 17u. Training in de verschillende basistechnieken van het Qi Gong zoals de balans in houding en beweging, gewrichten openzetten, Qi absorberen en sturen... **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Herkenrode-bosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.qigong.be

[W] [OV] Driedaagse workshop Chi Neng® Qigong Body & Mind. 24/7 tot 26/7. Een 'Body & Mind' special work-shop is vooral voor studenten in opleiding voor level 2, maar ook andere 'gevoorderden' zijn van harte welkom. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be Voor gevorderden.

[C] [OV] Taijiwuxigong. 30/7 tot 3/8. 10u - 17u. Ontwikkel de innerlijke kracht in de onderbuik (dantian) door het gebruik van aardekracht, juiste lichaamshouding en het openen van de gewrichten. **Suen Jin.** Sofie-Ann Bracke. OC St Jozef, sportual. E. De Deynestraat 1. 9000 GENT. 0486 931 122. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[W] [OV] Vakantieworkshop Chi Neng® Qigong. 3/8 tot 7/8. Qigong in de ochtend; diverse andere activiteiten in de namiddag zoals intuïtief of mandala tekenen, wandelen, gewoon 'niets'doen... **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be Voor gevorderden.

[W] [AN] Qi Gong workshop. 9/8 en 30/8. 14u - 17u. Qi Gong training met aandacht voor de vormen en de martiale toepassingen evenals voor het leren sturen van Qi. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Internationale Shiatsu school. Oude Baan 104. 2390 WESTMALLE. 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

[W] [AN] E Mei Daoyin. 20/8 tot 23/8. 10u - 17u. Zeer verfijnde en complexe oefeningen die uitermate geschikt zijn om de gewrichten te openen en de spieren te ontspannen. **Jin Shen.** Sofie-Ann Bracke. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 0486 93 1122. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C] [OV] Hervatten lessenreeks Chi Neng Qi Gong. 7/9. 19u30. **Regine Van Belle.** HUIS VAN ADINDA. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Reflexologie

[C] [VB] Basiscursus Fase I Voetreflexologie. 19/6, 26/6, 28/8, 4/9 en 2/10. 9u - 18u. Het Nationaal Verbond der Belgische Reflexologen richt regelmatig cursussen en workshops in op diverse locaties. Nationaal Verbond Belgische Reflexologen. De Snipper. Brusselsesteenweg 73. 1860 MEISE. 0487 328 730. voetreflexologienationaal@gmail.com - www.voetreflexologienationaal.be

Reiki

[C] [WV] Reiki I klas volgens Usui Shiki Ryoho. 27/6. 10u - 12u. Rustgevend manier van handen leggen. Je leert jezelf en anderen een volledige behandeling te geven. **An Matthé.** Vzw De Ruimte. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 0477 57 32 77. an.matthe@telenet.be - www.centrumderuimte.be

[C] [VB] Reiki 1 cursus. 13/6 en 14/6. 10u - 17u. Leren afstemmen op de Reiki energie (The Usui System) en toepassen van technieken. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87. 1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

[C] [OV] Reiki 2 inwijding. 13/6 en 20/6. 10u - 17u. Reiki 2 opent de kanalen nog verder, legt een verbinding naar een hoger niveau van bewustzijn. **Ann Bourgeois,** Reiki Master. Anahata Centrum. Engelhoekestraat 42. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. anahatacentrum@hotmail.com - www.anahata.be

[C] [WV] Tera-Mai™ Reiki 1. 16/6. 10u - 17u. Inwijdingscursus voor Tera-Mai Reiki 1, met bijbehorende informatie. **Leen Joseph,** Tera-Mai Master. Heart of the Rainbow vzw. DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[C] [OV] Reiki 1. 20/6 en 21/6. Reiki 1 klas volgens het Usui systeem van Reiki Healing. **Veronika Reniers.** Ki & Co. Edingsesteenweg 402. 9400 DENDERWINDEKE. 054 33 15 10. veronika@reiki.be - www.reiki.be

[C] [VB] Reiki-inwijdingsweekend eerste graad volgens de Usui-traditie. 20/6. 10u - 17u. Je maakt kennis met de leefregels en leert jezelf en anderen een volwaardige behandeling geven. **Petra Welkenhuysen,** reikimaster. Reikihaacht. Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. reikihaacht@gmail.com - www.reikihaacht.be

[W] [WV] Zomerdansvierdaagse Sacrale Dans. 20/6. 10u - 16u30. We verdiepen ons in het reiki-gebeuren, wisselen ervaringen uit, behandelen elkaar. **Dirk Oosterlynck.** Het Oneindige vzw. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

www.veroniquevanmoortel.be

[C] [WV] Reiki 1e graad. 1/7 en 2/7. 13u30 - 17u30. Omvat 2 namiddagen en 1 oefenavond naar keuze. Gaat door in een klein groepje waardoor er ruimte is voor individuele opvang. **Veronique Van Moortel,** gezondheids-therapeute. Barrièrestraat 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. www.veroniquevanmoortel.be

[C] [VB] Reiki 1 kids cursus. 4/7 en 5/7. 9u30 - 13u. Reiki 1 cursus voor kinderen afgestemd op hun leef- en beleavingswereld. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87. 1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

[C] [WV] Tera-Mai™ Reiki 1. 10/7. 10u - 17u. Inwijdingscursus voor Tera-Mai Reiki 1, met bijbehorende informatie. **Leen Joseph,** Tera-Mai Master. Heart of the Rainbow vzw. DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[C] [VB] Reiki 1. 11/7 en 12/7. 10u - 17u. Je leert je afstemmen op de Reiki-energie en de technieken toepassen. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87. 1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

[C] [VB] Reiki 2. 18/7 en 19/7. Je ontvangt drie Reiki-symbolen en bijhorende mantra's en leert deze toepassen voor het helende Reiki werk buiten tijd en ruimte. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87. 1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

[W] [VB] Reiki Eerste graad. 26/7 of 23/8. 10u - 18u. Inwijding in de eerste graad. Gebruik van het eerste reikisymbool. Groepsruimte emovere. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[C] [VB] Reiki 1. 8/8 en 9/8. 10u - 17u. Je leert je afstemmen op de Reiki energie en de technieken toepassen: jezelf en anderen behandelen. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87. 1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

www.AnamCara.be

[W] [AN] Reiki inwijding tweede graad. 15/8 en 16/8. 10u - 17u. Maak kennis met de symbolen, leer ermee werken en verdiep je verbinding met Reiki. **Griet Heylen.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

Relatietherapie

[C] [LI] Echtgenoten/ echtgenieten. 25/6 tot 28/6. 10u - 17u. Cursus voor koppels met een liefdesrelatie. **Koos Broer, Jannie Broer,** relatietherapeut / trainer Emotioneel Lichaams-werk. Koja trainingen. Kasteel de Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 66. www.kasteeldeschans.com

Shiatsu

[W] [BR] Shiatsu stoelmassage: zomercursus. 24/7. Op het einde van de workshop heb je genoeg materiaal om een spannende behandeling te geven van een kwartier. **Gustave Schildknechtstraat,** 33. 1020 BRUSSEL. 0476 999 421. www.o-ki.be

[O] [AN] Intensieve Shiatsu-opleiding. 1/8 tot 11/8. Intensieve 10-daagse Shiatsu-opleiding, gelijkgesteld met het 1e jaar v/d opleiding. **Nadia Andries, Luc Covents.** Lifeforce Shiatsu Instituut. Mastenhof 7. 2560 KESSEL. 03 488 12 06. covents.luc@proximedia.be - www.lifeforceshiatsu.com

[W] [BT] De Tao van het leven. 23/8 tot 29/8. Zon, zee, yoga en shiatsu. een vakantie voor lichaam en geest in Italië. **Nadia Andries, Luc Covents, Gwenda Dispersyn.** Lifeforce Shiatsu Instituut. BONEFRO. Italië. 03 488 12 06. covents.luc@proximedia.be - www.lifeforceshiatsu.com



do-Balance
www.do-balance.be

Herstel & ontspanning

- Shiatsu
- Bach bloesems
- Gember Compressen
- Hot & Cold stone
- Indische massage
- Chinese hoofd-, schouder en nek-massage

Tel. 0476/517471

[O] [AN] **Shiatsu-opleiding.** 10/10. Start van een driejarige opleiding tot shiatsu-beoefenaar. **Luc Covents, Paul Schuur, Gwenda Dispersyn.** Lifeorce Shiatsu Instituut. 2560 KESSEL. 03 488 12 06. covents.luc@proximedia.be - www.lifeorceshiatsu.com

Sjamanisme



[W] [AN] **Doorgroeigroep Sjamanisme.** 6/3. 19u30 - 22u30. Je verdiept je sjamanistisch werk via rituelen, trancereizen en healingwerk. **Roel Crabbé.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [LI] **Sound Healing.** 10/6. Individuele sjamanistische soundhealing. Het energetisch zuiveren van ruimtes en het leren werken met stem en klank. **Jean-Paul Claes.** Holistische praktijk. Hazerikstraat 20. 3582 KOERSEL. 011 42 45 88. jean-paul.claes@pandora.be - www.holistischepraktijk.be

[C] [AN] **Dreamtime healing.** 12/6. 20u - 22u. Sjamanistisch klankhealingritueel. **Roel Crabbé.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [AN] **Gevorderde training Sjamanistisch healingswerk 'Pad van de gewonde genezer'.** 13/6 en 14/6. 10u - 17u. **Roel Crabbé.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [VB] **Gemengde 5-elementen zweethut.** 14/6. 12u - 18u. Op een uniek en intiem natuurplekje kan je je binnen een no-nonsense, intieme sfeer 'reinigen' in een traditionele sweatlodge. **Karel Vandersloten,** therapeut. DragonTurtle. Den Buiten. Kleineksterenbergstraat. 1790 ESSENE-AFFLIGEM. 0485 34 98 90. info@dragonturtle.be - www.dragonturtle.be

[O] [LI] **The Jump.** 24/6 tot 28/6. De jaartraining The Jump is gebaseerd op initiatiewetenschap. De wetenschap van de initiatie onthult het verborgen pad naar wie je werkelijk bent. **Arend van Rietschoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] **Maak je eigen Sja-maantrommel.** 27/6 en 28/6. 10u - 18u. De sjamanentrom wordt gebruikt voor sjamanistische beleving en ter ondersteuning tijdens rituelen en healing. **Roel Crabbé.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [WV] **Munay-Ki rites.** 4/7. 10u - 17u. De initiaties geeft je verbinding met Het Veld van collectieve wijsheid en kracht uit het verleden en de toekomst. Toegang tot een wereld buiten de tijd. **Paul Liekens.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[W] [LI] **Zweethut.** 24/7 tot 26/7, 31/7 tot 2/8 en 7/8 tot 9/8. De jaartraining The Jump is gebaseerd op initiatiewetenschap. De wetenschap van de initiatie onthult het verborgen pad naar wie je werkelijk bent. Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [LI] **Vuurloop.** 24/7 tot 26/7, 31/7 tot 2/8 en 7/8 tot 9/8. We bouwen samen een vuurstapel en doorbreken ongewenste levenspatronen door over hete kooltjes te lopen. Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [VB] **Initiatie in sjamanisme.** 15/8 tot 19/8. 9u - 18u. Krijg voldoende inzicht, met integratie door oefeningen, om de kracht en de wijsheid van de Inca sjamanen praktisch toe te passen in je eigen leven. **Paul**

Liekens, Brigitte Meuwissen. Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@herbronning.nu - www.herbronning.nu

[W] [VB] **Sjamanistisch weekend «Opening van het hart».** 20/8 tot 23/8. Het hart openen, evolueren naar een diepere zelfkennis, een grotere zelfaanvaarding, emotionele aanvaarding (integratie), een dieper contact met onze voelwereld. **Drolma Héma'a.** Ann de Schutter. Koningsteen. Ondonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. infohema@yahoofr - www.koningsteen.be Het is mogelijk om de sweatlodge en twee ceremonies apart te volgen.

[W] [WV] **Munay-Ki rites.** 5/9. 10u - 17u. De initiaties geeft je verbinding met Het Veld van collectieve wijsheid en kracht uit het verleden en de toekomst. **Paul Liekens.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

Sofrologie



[O] [OV] **Basisopleiding tot caycediaans sofroloog.** 17/10 en 18/10. Start 2-jarige opleiding: maak contact met je innerlijke wereld via eenvoudige mentale oefeningen en lichaamsbeweging. **Monique Delbar.** Iscasof vzw. Uebergdreef 50. 9160 LOKEREN. 09 348 23 04. iscasof@telenet.be - www.sofrologie.org.

Spiritualiteit

[C] [OV] **Een avond na volle maan.** 8/6. Het licht van de volle maan brengt mensen op ideeën. Een wandeling, samen musiceren; een verhaal bij een kampvuur, een glaasje bubbels in een bubbelbad? **HUIS VAN ADINDA.** Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

[W] [WA] **Zomerworkshop genieten van het leven.** 24/7 tot 31/7. 17h30. Genieten als uitdaging en subliem middel om be-

wust te worden van de vreugde van het leven. **Kathy Goethals, Deva Utsa.** Kasteel van Frandoux. Rue des Pélerins 4. 5580 FRANDEUX. 050 71 95 58. welkom@zonnemaanhuis.com - www.zonnemaanhuis.com

[C] [OV] Moeder-aarde-dag in de natuur in Vrasene. 2/8. 10u - 17u. We beleven de bomen, het bos en de stille krachten van de natuur in een prachtige omgeving en bij een lekkere picknick. **Ronald van de Peppel.** 9120 VRASENE. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Spirituele tradities

[W] [OV] Vuurloopceremonie. 27/6. Via de rode loper van gloeiende houtkool kan je angst of wat je weerhoudt omzetten in daadkracht en vibrerende energie. **Syntia Van Erdeghem.** Rosdamstraat 8. 9051 SINT-DENIS-WESTREM. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be

Tai-Ji-Quan

[W] [AN] Fast Form Tai Chi 6, 7, 20 en 21/6. 9u30 - 12u30. Fast Form Tai Chi gaat specifieke principes benadrukken waarin dynamisme centraal staat. **Kris Van Put,** Coördinator Golden Flower Tai Chi België. Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 0497 402 470. kris@risingspirit.be

[W] [AN] Taiji Zwaard drie-daagse. 3/7 tot 5/7. 10u30 - 16u30. Oefenen met zwaard helpt om het lichaam te ontspannen, de geest tot rust te brengen en het concentratievermogen te verbeteren. **Shen Zhengyu.** Sofie-Ann Bracke. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 0486 93 1122. taijicentrum@skynet.be - www.taijicentrum.org

[W] [OV] Tai-ji-quan. 9/9. 19u30 - 20u30. Gezondheid en levensvreugde, poëzie in beweging. Nieuwe beginnersreeks vanaf 09/09, elke woensdagavond. Gratis proefles op de opendeurdag 06/09. **Brigitte De Smet.** Karen Schram. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Tantra

[W] [VB] Tantra-infoavond. 10/6. 19u45. Als je eens wil ervaren wat Tantra voor jou kan betekenen, ben je heel welkom op een info-avond bij Yatri. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri vzw. Onderbosstraat 4. 3040 SINT AGATHA RODE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [VB] Libido en bewustzijn. 13/6. 10u - 18u. Onze levenskracht stimuleert onze creativiteit. Lichaamsbewustzijn, zelfrespect, gronding, zowel JA als NEEN kunnen zeggen en meer. **Sono, Libera,** tantrikas. Living Tantra. Boesdaallaan 2B. 1640 SINT-GENESIUS-RHODE. 02 305 30 39. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[W] [BR] Kashmir massage. 26/6 tot 28/6. Een tijd voor zichzelf met ontvangen en geven van een bijzondere, magische massage. **Anne Fontaine.** Philippe Wyckmans. Conscience au quotidien. Avenue de l'Aiglon 53. 1180 UKKEL. 0476 799 409. massage@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com

[W] [BT] Tantra zomerweek voor koppels. 3/7 tot 11/7. Deze week is voor geliefden die geïnteresseerd zijn om elkaar intiem te ontmoeten. **Linda Robben, Rob Engels.** Yatri vzw. Ferme Rolland. FR-26110 ROCHEBRUNE. FRANKRIJK. 02 759 75 72. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [WA] Residentiële koppelworkshop. 3/7 tot 10/7. In deze praktische workshop krijgen koppels een volledig nieuw inzicht in seks, en de relatie tussen seks en liefde. **Ilse Philips, Bart Denys.** Liefhebben. Kasteel van Frandoux. Rue des Pélerins 4. 5580 FRANDEUX. 0479 279 403. info@liefhebben.be - www.liefhebben.be

[W] [BT] Tantra zomerweek voor open groep. 12/7 tot 20/7. In deze week willen we je graag meenemen op zoek naar je innerlijke volheid, je essentie, je nectar... **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri vzw. Ferme Rolland. FR-26110 ROCHEBRUNE.

NE. FRANKRIJK. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [BT] Skydancing Tantra in Rastenberg. 18/7 tot 24/7. Ontdek de subtiliteit van Margo Anand's Tantra. Om mijn lichaam te openen, tot leven te wekken, vrede met mijn denken en mijn sensualiteit te voeden. **Philippe Wyckmans.** Die Lichtung. Rastenberg 1. A-3532 RASTENBERG. OOSTENRIJK. 0476 799 409. rastenberg@conscienceauquotidien.com - www.philippewyckmans.com

[W] [LI] Tantra. 19/7 tot 24/7. Tantra maakt je bewust van je grenzen en van het verlangen om deze te overstijgen. **Arend van Rietschoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [LI] Tantra. 2/8 tot 7/8. Tantra is een training die je actief confronteert met jezelf in een proces van geven en ontvangen. **Koos Broer.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [BR] Initiatie Skydancing Tantra. 14/8 tot 16/8. De sleutels ontdekken van het plezier en de extase door het onderricht van Margot Anand. **Philippe Wijckmans.** Philippe Wyckmans. Conscience au quotidien. Avenue de l'Aiglon 53. 1180 UKKEL. 0476 799 409. initiatie@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com

Therapeutische massages

[O] [WV] Orang Malu massage. 15/6 en 16/6. 9u30 - 16u30. Unieke massage met verwarmde houten massage-rollen en Orang Malu beeldje. **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[W] [OV] Integratieve massage. 17/6. 9u - 12u30. Voor een

integratie van lichaam geest en ziel. Niet denken, maar voelen! **Lieve Clarebout.** Syntia Van Erdegheem. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrum-voelen.be

[W] [AN] Oefenavond Meta-morfose massage. 19/6. 19u - 22u. Voor al diegenen die een cursus met vragen zijn blijven zitten of er niet aan toe komen om het bij zichzelf of bij anderen toe te passen **Marianne Smet.** Luckerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - bloggen.be/nairama/

[C] [AN] Holistische massage. 20/6 en 21/6. 9u30 - 18u. Leer een volledige lichaamsmassage om te ontspannen en blokkades los te laten. **Ann Ghys,** gezondheidstherapeut. Vitae Sana. Ruggevelddaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[W] [VB] Info-en ervarings-avond massage groei-jaar. 25/6. 20u - 22u. Vrijblijvend informeren en ervaren i.v.m. massage-groei-jaar. Start hiervan oktober 2009 te Leuven. **Andrée Borguet.** St.Jansschool. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integrama.be - www.integrama.be

[W] [VB] Zomerse massage-verwenavonden. 9/7, 16/7, 23/7 en 30/7. 20u - 22u. Oosterse zelfmassage, de rug, vlindermassage, schouders, nek en hoofd. **Andrée Borguet.** Groepsruimte Emovere St Jansschool. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integrama.be - www.integrama.be

[C] [VB] Zomerweek Integratieve massage. 13/7 tot 18/7. 13u - 17u. Je leert ontspannende lichaamsmassage geven in een respectvolle vakantiesfeer. **Andrée Borguet.** Groepsruimte Emovere. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integrama.be - www.integrama.be

[W] [LI] Massageverwenweek. 2/8 tot 7/8. Masseren vanuit je intuïtie en gevoel en contact maken met jezelf en de ander. **Ellen van der Helm.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOE-

TEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [AN] Holistische massage. 7/9, 14/9, 21/, 5/10, 12/10 en 19/10. 20u. Stap voor stap terug contact krijgen met ons lichaam en ons innerlijk zelf. **Marc Cam-po.** De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Universal White Time

[C] [AN] Universal White Time Healing. 25/7 en 26/7. 9u30 - 18u. Kies ervoor om vanuit je eigen kracht gecombineerd met de pure liefdevolle witte tijdsenergie, jezelf, anderen en de wereld te leren healen. **Ann Ghys,** gezondheidstherapeut. Vitae Sana. Ruggevelddaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

Vakantie en vrije tijd in groenomgeving

[W] [VB] Nachtwandelingen in het bos. 28/6. 3u30 - 5u30. U wordt uitgenodigd met ons mee te stappen door de nacht, in volledige stilte, in een bos, van duisternis naar het morgenlicht. **Mieke Houthaeye.** Sarahbeweging. Hallerbos. Nijvelsesteenweg. 1500 HALLE. 056/ 40 16 86. mhouthaeye@gmail.com - www.sarahbeweging.net

[W] [LI] Ervaringsweekend. Iedere eerste do. van de maand. 3-daagse waarin je de Bruisende Stilte van de natuur kunt beleven. vzw De Bruisende Stilte. Engelbamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

[W] [LI] Bijeenkomsten vanuit het hart. Iedere eerste do. van de maand. 20u. Speciale bijeenkomst waar iedereen welkom is, elkaar ontmoeten vanuit het hart. **Jeanne Hoogenboom,** kasteelvrouw. vzw De Bruisende Stilte. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

[C] [LI] Zweethut. 19/7 tot 9/8. Maak plezier, laad jezelf op en kom tot nieuwe inzichten. Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Verklarende wetenschappen

[C] [OV] Esoterisch pendelen. 13/6. 10u - 17u. Persoonlijke verbinding met de pendel via ritueel, basisbewegingen van de pendel, werken via foto, enz. **Dominique Delaunoy.** Centrum Jana. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

[C] [OV] Bescherming en zuivering van huizen en personen. 20/6 en 27/6. 10u - 17u. De aanwezigheid van storende factoren en entiteiten in het huis en in de aura worden opgespoord via de pendel. **Dominique Delaunoy.** Centrum Jana. Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Vrouwelijkheid mannelijkheid

[W] [LI] Vrouwen op verlof. 26/7 tot 31/7. We komen met

Gun jezelf ondersteuning in je groei.
Laat pijnlijke ervaringen, stress, verdriet, blokkades op een liefdevolle manier los. Sluit je aan op je innerlijke kracht.

pure zuivere liefdesenergie

Universal White Time Healing

behandelingen en workshops: Annick Peeters
Groenstraat 38 - Diepenbeek - 0473/36 06 04 - www.de-cocon.be

vrouwen bij elkaar, zoals vrouwen ook vroeger zo vaak bij elkaar waren. **Diana van Riet-schoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteel-deschans.com - www.kasteel-deschans.com

Wellness

[C] [OV] Verwendag met Kuan Yin en Maitreya. 21/6. Een mix van dans, klankhealing, massage, lichttherapie en wellness. Aquatempel Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

[C] [AN] Energetische wellness. 6/7 tot 9/7. 10u - 13u. Een verfrissende reeks met energetische, ontspannende en revitaliserende oefeningen om meer harmonie, energie en innerlijke vreugde te ervaren. **Linda Demolder.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Yoga

[W] [WV] Yoga. 10/6, 17/6, 24/6, 1/7, 8/7 en 15/7. 19u30 - 21u. Geniet van de zon op je gezicht terwijl je oefeningen doet en heel rustig ademt. **Nadia Feys.** Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [BR] Yogasessies. Elke woensdagavond vanaf 10/6. 18u - 19u30. Word je bewust van je lichaam en je energie. Zijn, hier en nu. Kleine groep. **Tamara.** 1040 ETTERBEEK. 0493 622 521. tamaranepal@hotmail.com - apsara.webs.com

[W] [OV] Lachyoga. 11/6. 20u - 21u. Elke 2de donderdag lachen we zonder reden in het landelijke Munte. **Geert Van De Vijver,** Lachclub Merelbeke - Scheldevallei. GOC Munte. Ruspoel 1. 9820 MUNTE. 0477 07 25 51. info@delachvanvlaanderen.be - www.delachvanvlaanderen.be

[W] [WV] Zwangerschapsyoga. 12/6, 16/6, 19/6, 23/6, 26/6 of 30/6. 19u30 - 21u. Genieten

van je zwangerschap en je baby in je buik terwijl je lichaam beweegt en rustig ademt. **Nadia Feys.** Pure Yoga. Pure Yoga studio. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [WV] Yoga. Elke woensdag. 19u30 - 21u. Yoga met de zon op je gezicht na een dag hard werken. **Frank Missoul.** Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[W] [OV] Yoga. 16/6, 23/6 en 30/6. 13u30 - 20u. Yoga, meditatieve yoga, dansmeditatie, zwangerschapsyoga, postnatale yoga en helende yoga voor energie en innerlijke balans. **Lut Van Melle,** Erkend yoga-docente. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0484 614 341. lut@rosanja.be - www.zijnsdans-danszijn.be

[W] [OV] Dru yoga. 17/6 en 24/6 en 1/7. 18u - 22u30. Via gerichte, zacht vloeiende bewegingen kunnen energieblokkades opgelost worden, waardoor je je fysiek, emotioneel en mentaal meer in balans voelt! **Kaatje De Porre.** Syntia Van Erdegheem. CentrumVoelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be

[W] [WV] Pralaya yoga. 20/6 en 21/6. 9u30 - 16u15. Klas-sieke en nieuwe asana's met uitdagende variaties stimuleren focus en levenskracht. **Robert Boustany.** Soma vzw. Danszaal BLOSO Sportcentrum. 8310 ASSEBROEK. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

[W] [OV] Maandag-workshops Iyengar Yoga. 22/6, 29/6, 6/7 en 13/7. 18u30 - 20u30. 22/6 Yoga Kurunta (touwen), niv. II-III. 29/6 Gezonde rug, niv. I-II. 06/7 Veilige backbends, niv. III. 13/7 Lange duur in de asana, niv. II-II **Eva Kamala Rodenburg,** erkend Iyengar Yoga docente. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0494 123 134. eva@rosanja.be - www.evayoga.be

[W] [WV] Lachyoga. 26/6. 19u30 - 21u. Tijdens de lachsessie zijn mensen samen

om zomaar te lachen, zonder reden. **Andre Roelants,** erkende lachyoga instructeurs. De evolutie. Gerard Davids-straat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[C] [BT] Dru Yoga Zomerweek in Torri Superiori, Italië. 5/7 tot 11/7. Een week om te 'ontmoeten', een week om zalig te ontspannen en te genieten met yoga en tijd voor jezelf. **Lieve Van Hoeteghem.** Torri Superiore. Via Torri Superiore 5. VENTIMIGLIA. ITALIE. 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[O] [WV] Mini-opleiding of bijscholing kinderyoga. 6/7 tot 10/7. 9u30 - 17u. Opleiding tot creatief-pedagogisch bewegingsleraar voor kinderen door middel van oefeningen uit de yoga. **Rudy Vancoillie.** Yogaschool Trikon. 8000 BRUGGE. 050 54 81 54. trikon@yucom.be - www.yogaschool.be i.s.m. www.aurum-boeken.be

[W] [WA] Yogaweek of week-end in Frandeux. 10/7 tot 17/7. Harmonie in de levensstroom met dynamische yoga en diepe ontspanning. Natuur, prachtig landgoed, bio-maaltijden, ervaren leraar. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Château de Frandeux. Rue des Pèlerins 4. 5580 FRANDEUX. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

[C] [OV] Yoga en geleide meditatie. Vanaf 11/9. Lessenreeks van 8 vrijdagavonden. **Tania Verhulst.** HUIS VAN ADINDA. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Zen

[W] [WA] Zomerstage zen. 4/7 tot 12/7. **Roland Yuno Rech.** Collège St-Benoît Maredsous. 5537 DENÉE. 33 01 39 52 84 42. zen@azb.be - www.azb.be - info@abzen.eu

Start to Drink

Praktische tips van de Haa2ooH waterconsulenten

Drink je wel genoeg? Water welteverstaan! Nooit dorst? Je bent geen waterdrinker? Dan hoor je bij de meer dan 50% West-Europeanen die ongemerkt chronisch gedehydrateerd zijn! Met alle gevolgen vandien... want ongemerkte uitdroging is als een sluipende tijdbom. Last van hoofdpijn? Regelmatig vermoeid? Concentratiestoornissen? Snel geprikkeld of nerveus? Constipatie? Maagklachten? Rug- en gewrichtsklachten? Een droge of gerimpelde huid? Astma en allergieën? Dan moet je dringend terug leren drinken! Op deze pagina vind je tips om dit te leren in 3 weken en zeven stappen. Water drinken is echt belangrijk, zeker in de zomer!

Stap 1: Je watersmaak

Zoek een water dat je graag lust en dat makkelijk binnenloopt. Een water waarvan je zonder afkeer makkelijk een glas in één keer kunt drinken. Bij voorkeur zo zuiver mogelijk (kijk naar de totale droogrest of 'residu sec', liefst < 60 mg/L) en vrij van pesticiden, chemicaliën enz.

Stap 2: Bepaal je watervolume

Reken uit hoeveel water je dagelijks moet drinken. In normale omstandigheden is dat ongeveer 30 ml/kg lichaamsgewicht. De meeste mensen hebben dus 1,5 à 2,5 liter puur water per dag nodig. Bij warm weer of extra fysieke inspanningen mag dit gerust wat meer zijn.

Stap 3: Verdeel het water over de dag

Je bent gedehydrateerd, dus vraagt je lichaam ook niet langer naar water. Je dorstreflex ligt lam als je je droge mond langdurig probeerde te spoelen met frisdrank, bier of koffie. Je zal dus weer moeten leren water drinken. Dat doe je als volgt: Deel je totale hoeveelheid water op in glazen. Water in een glas smaakt beter en is hygiënischer dan plastic. Bovendien drink je meestal meer in één keer. Dit aantal glazen verdeel je over de dag. Bv. 2 liter water = 8 glazen per dag. Dit is slechts 1 glas elke twee uur! Zorg ervoor dat je glas altijd vol is. Als je het leeg drinkt, vul je het meteen

weer voor de volgende drinkpauze. Zo vergeet het minder moeite om het volgende glas aan je lippen te zetten. Drink je toch liever van een flesje? Verdeel de totale hoeveelheid dan over een aantal flesjes.

Stap 4: Opstaan!

Het eerste wat je 's morgens doet na je toiletbezoek is weer bijtanken! Drink dus vlak na het ontwaken 1 à 2 glazen water. Dat is van essentieel belang om je dag goed te beginnen! Je lever verwerkt 's nachts immers heel wat afvalstoffen die klaarstaan om afgevoerd te worden. En dat kan enkel met zuiver water. Eerst je lichaam zuiveren, dan pas kan je het weer beginnen vullen met voeding. Je kan het water eventueel verwarmen als je het koud hebt.

Stap 5: Buiten de maaltijden

Zorg ervoor dat je voldoende water buiten de maaltijden drinkt, zodat je geen dorst krijgt tijdens de maaltijd. Je mag wel kleine slokjes water nemen tijdens het eten, maar nooit veel in één keer, want dan 'blus' je de verteringssappen en ga je met een zware maag van tafel.

Stap 6: Drie weken discipline

Houd dit minstens 3 weken vol. Bouw reminders in doorheen de dag. Maak er een vast ritme van, want zodra je weer vergeet te drinken of het dorstsignaal negeert, vervalt je in dehydratatie en wordt het weer lastig om te drinken.

Stap 7: Luister naar je lichaam

Na 3 weken geeft je lichaam weer aan wanneer het dorst heeft. Bv. lichte hoofdpijn, concentratieproblemen, vermoeidheid, een lastig of beklemmend gevoel, de drang om te snoepen,... elk van ons heeft unieke dorstsignalen. Leer ze kennen én luister ernaar! Let op, een 'droge mond' is meestal één van de laatste signalen!

Zorg ervoor dat je altijd water in de buurt hebt. In de auto een flesje, op je bureau of op de keukentafel steeds een gevuld glas. Zo houd je jezelf fit, gezond én slank!





Op zondag 23 augustus 2009 opent Centrum Voelen haar deuren. Vanaf 14u kan je aangenaam komen kennismaken met de verschillende methodes. In Centrum Voelen vind je intuïtieve massage, osteopathie en craniosacraal werk, relaxatie en autogene training, dru yoga, mindfulness, meditatie en emotioneel lichaamswerk. In korte proefsessies kan je aan den lijve ondervinden welke methode jou aanspreekt. Wie ons op 23 augustus bezoekt in ons ecologisch verbouwde praktijkruimtes kan een attentie mee naar huis nemen. Ook zorgen we voor lekkere drankjes en pannenkoeken, zodat het een leuke uitstap kan zijn. Centrum Voelen, Sint-Annastraat 7, Eke-Nazareth. www.centrumvoelen.be



De filosofie van de My-Nature winkel bestaat erin dat de mens zich alleen maar echt kan verrijken als de natuur hier ook door verrijkt blijft. Zo is Art for Nature gecreëerd: dit zijn lampen, sculpturen, vazen, theelichthouders en kandelaars die allen vervaardigd zijn uit hout. We hebben een samenwerkingsproject met Greenpeace dat inhoudt dat er rechtstreeks een deel van de winst op de Art for Nature naar de natuur teruggaat in de vorm van biodiversiteit, klimaat en een duurzaam landbouwproject in Argentinië. My-Nature, Kleine Beerstraat 38, 2018 Antwerpen.

Uw eigen bron van zuiver en vitaal water thuis of in uw zaak



In samenwerking met **Eoli**
Elements of Life
www.eoli.be



Neem contact op met een Haa2ooH-waterconsulent uit jouw buurt! Op de foto, van boven naar onder, van links naar rechts:

- Jessica (Antwerpen) 0494/91.26.42
- Raphael (De Haan) 0495/22.98.50
- Greet (Essen) 0479/85.14.82
- Christine (Brussel) 0486/28.07.99
- Bertha (Bilzen) 0472/91.68.79
- Luc (Dilbeek) 0476/72.61.44
- Bart (Wondelgem) 0474/81.14.79
- Katty (Deinze) 0475/26.40.43

www.haa2ooH.be

Kinderen & grenzen stellen

Paulien Bom

In kinderen & grenzen stellen neemt Paulien Bom ons mee door de evolutie in de ideeën over opvoeding. We gaan op bezoek bij de Yequanastam en nemen zelfs een kijkje bij onze nauwe verwanten, de chimpansees. Samen met de praktische tips en leuke voorbeelden vormt dit een zeer toegankelijk boek dat aanzet tot nadenken en relativeren. Aangename en praktische lectuur voor ouders en toekomstige ouders!

(144 p. Uitgeverij Kosmos)

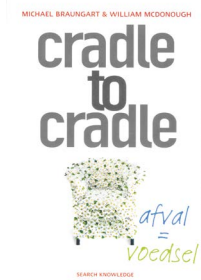
Luister naar je lichaam je allerbeste vriend

Lise Bourbeau

In kleine dingen, in schijnbaar onbelangrijke gedachten die in ons opkomen en in projecties die we op van alles en nog wat maken, schuilt zowel een grote kracht ten goede als ten kwade. Het motto van dit boek is dan ook dat wat je zaait, je ook zal oogsten. Luister naar je lichaam leert ons bewust te worden van wat we denken en doen en van de gevolgen van onze gedachten en handelingen. Lise Bourbeau schrijft in een heel eenvoudige taal. Laat je door deze eenvoud echter niet verleiden dit boek als «simpel» af te doen. Het biedt een efficiënte methode om je levenskwaliteit aanzienlijk te verbeteren.

(215 p. Panta Rhei)

Recensie © Johannes Boekhandel



Geïnspireerd en ontspannen leven

Patricia van Walstijn

In dit boek lees je over de essentie van Chi Neng Qigong. Je leert over de geschiedenis, de oefeningen van deze Chinese bewegingsleer en over het ontwikkelen van jezelf, je relatie met anderen en de wereld. Chi Neng Qigong omvat veel filosofieën en disciplines. Maar, te lezen over bergbeklimmen is heel anders dan het beklimmen van een berg. Uiteindelijk gaat het om de ervaring in je leven. Daarom vind je in dit boek ook Chi Neng Qigong-oefeningen en een cd. Info: www.chineng.eu

Cradle to cradle

Michael Braungart & William McDonough

Wat kunnen we leren van de kersenboom en de mierenkolonies? De centrale gedachte in Cradle to Cradle is dat alle gebruikte materialen na hun leven in het ene product nuttig kunnen worden ingezet in een ander, zonder kwaliteitsverlies en zonder storten van restproducten. Volgens dit principe zijn reeds initiatieven genomen door o.a. Maastricht en Venlo. Het is evident dat men niet van down cycling naar up cycling kan overstappen zonder een sterke overheid. Evenementen zoals de Floriade in 2012 zullen volledig volgens het C2C principe worden ingericht. Blijft België wachten en de kat uit de boom kijken of doen we mee?

(237 p. Search Knowledge Scriptum)

Recensie © Johannes Boekhandel

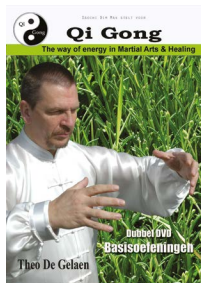
Dvd Qi Gong, The way of energy

Theo De Gelaen

Deze twee dvd's leren je de verschillende basisoefeningen Qi Gong: op een dynamische wijze je balans vinden en houden, de chakra of gewrichten openzetten en in lijn zetten om krachten over te brengen, aarde-energie opwekken met bounsing, de oefening van de kraanvogel, wandelende Qi Gong, windademen, enz... Bovendien vind je ook tal van partner-oefeningen zodat je in staat bent bij jezelf te testen of het allemaal wel werkt en of je het goed doet.

2 x 60' Nederlands gesproken.

Te koop via www.daochishop.eu

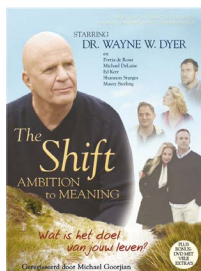


zal je helpen om door te dringen tot de Bron, je Ziel, en creëert vrijheid in alle aspecten van je leven. Het helpt om te genezen van «cel herinneringen» die de oorzaak kunnen zijn van fysieke blokkades en ziektes. Op deze audio-cd's word je geleid door diepe transformerende processen.

Info: www.symbolic-books.be

Dvd The Shift - Ambition to Meaning

Dr. Wayne Dyer



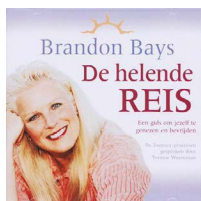
Prestaties, wereldlijk succes en materiële welvaart zijn het doel van ons leven, en bepalen hoeveel wij waard zijn. Maar de meeste mensen bereiken op een gegeven moment een punt in hun leven waarop ze zich afvragen: is dit alles? Dat is de start van de innerlijke reis van ambitie naar betekenis, zin en inhoud in ons leven. Deze indrukwekkende verschuiving - the Shift, waarin je het werkelijke doel van je leven ontdekt, is het onderwerp van deze meeslepende film.

Info: www.juvenesco.be

Cd De helende reis

Brandon Bays

Brandon ontwikkelde een uniek genezend proces, genaamd De Emotionele Reis en De Fysieke Reis, bouwend op haar eigen bijzondere en zielsdiepe ervaring. De simpele en revolutionaire techniek



ontdek ook...

Reflexologie

Complete gids voor de theorie en praktijk van de reflexologie.

Ann Gillanders | Uitgeverij Veltman | 256 p.

Kleur je leven

Dit boek laat je werken met chakraleurenanalyse. De analyse is geen therapie op zich, maar geeft meer inzicht in onze emoties.

Margaretha Gielen | Andromeda | 202 p.

Luister naar je lijf

Het lichaam stuurt voortdurend signalen uit. Boek geschreven in samenwerking met een team van medische specialisten.

Dr. Joan Liebermann-Smith | Bruna | 350 p.



zoekertjes

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de zoekertjes. We nodigen je uit behoedzaam te zijn en enig oordelingsvermogen aan de dag te leggen.

Cursussen & opleidingen

Spiritueel tantra. Initiatie voor vrouwen die hun seksualiteit, liefde en zorg willen integreren tot duurzame vriendschap en liefde. www.yonitantra.org

Seminarweek: de kracht van het ademen. Je leeft zoals je ademt. Een week van persoonlijke groei en transformatie via de ademhaling. Ontdek de kern van jezelf. Leef bewust en voluit. 25/10 t/m 30/10/2009. Sint-Niklaas. Info: www.aurora-trans.be - 03 886 36 00 - aurora.tb@skynet.be



DE WALNOOT

RUIMTE VOOR LEVEN & KUNST

ADVIES & OPLEIDING BACH REMEDIES
www.dewalnoot.be

Het leven zoals het is... Grondige en inspirerende kennismaking met de Energetische Antropologie van José Tomas Zerberio. Opgebouwd rond 7 grote levensvragen. 9 zondagen van 9u30 tot 17u vanaf 11/10/09. Info: www.dewalnoot.be 03 653 47 53

Gezondheid

Iriscopie: aflezen van uw gezondheid uit de ogen. Uitgebreid consult met gezondheidsadviezen: € 25,00. Enkel na afspraak. Opstal 15, 2650 Edegem (bij terminus bus 32) Tel. 03 457 58 12 GSM: 0498 315 147.

Energietekort? Je in balans en je goed in je vel voelen door gezondheids- en voedingsadviezen op maat. Info: Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Herbronnen

Ardennen Onthaasting, massage, dieper gesprek, tot je lichaam, jezelf, je Weg (terug) komen www.jeweg.org Richard van Egdom tel. 060 456 497

Persoonlijke ontwikkeling

Introductiejaar psychospirueel werk. Start op donderdagavond 17 september 2009. Leer contact maken met de verschillende kwaliteiten van je essentie. Douwe Nutters, School voor Psychospirueel werk www.psychospirueelwerk.com

Emotioneel Lichaamswerk van 5 t/m 6 juni. Gedachten loslaten en contact maken met je gevoel. Info: www.kasteel-deschans.com of 089 62 92 62

Spiritualiteit

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederverschijning. Gratis nr. Transmissions vzw PB 50 Sint-Gillis 2. Transmissions@skynet.be. 02 538 21 61. www.sharenl.org.

Te huur

Mooie zaal te huur. Ideaal voor lessen yoga, meditatie, Tai-Chi, dans,... 65m2 bamboevloer, badkamer, kitchenette en koer. Herlegemstraat 3 St. Amandsberg. Info: 0496 86 94 46.

Seminarieruimte in mooi park. Voor workshops, lezingen en cursussen. Capaciteit: max. 50 pers. Gezellige lounge, smartboard e.a. audiovisuele middelen. Info: www.huisvanadinda.eu

Mooie, stemmige ruimte. Met zicht op de Schelde. 60m2, 6 km van Antwerpen. Afgewerkt met natuurlijke mat. Info: karlien.missinne@gmail.com

Therapieën



Geen energie? Moe? MOBIELE praktijk «Uw vitaliteit in beeld!» komt naar u toe! (Meridiaan-behandeling) - 0486 427 226 www.thevitalitycoach.be.

Transformatie-reading & healing. Via wezenscontact inzicht in je evolutieweg & de daarbij horende obstakels. Annabelle Cock. 0478 584 695 Gent.

Cranio-sacrale therapie. Een zachte manuele techniek voor uiteenlopende klachten waarbij het lichaam op een natuurlijke manier herstelt. Info: tina@rosanja.be - 0498 086 017



Psychotherapie. Inzicht in jezelf en onbewuste patronen waardoor verandering mogelijk wordt. Zie Daphne Breedveldt op www.rosanja.be



De Helende Reis. Bevrijd je blijvend van emotionele en fysieke blokkades en leef ten volle. Individuele sessies en kortingsbon voor Journey Intensive Weekend. Annick Ottenburgs, 0474 875 129, www.journeytherapie.be

Vacatures

Biokapsalon Marianne in Gent zoekt gemotiveerde medewerkers (m/v) met een hart voor mens en natuur. Contact via Marianne: 09 224 21 23 of 0477 39 19 29.

Vakantie

Spaanse Pyreneeën 5-18/7 & 19/7-1/8 Spirituele kampeertrek hoog in de bergen in je rugzak. Enkel het noodzakelijke, natuurmeditatie, levensbeïnvloeding. www.pyreneeën.org

Bio-uitstap die je verandert in DOORNIK! Ontgiften, stoppen met roken, relaxatie, vermageren, lifting. T 0478 314 313. www.la-bio-belle-epoque.com.

Life and bike Inspirerende activiteiten in ongerepte natuur. Fietsen- en wandelvakanties met vitaliteits-oefeningen en gezonde voeding. Info: www.lifeandbike.be

Open Qi Gong-kamp. Van 17 aug. t.e.m. 21 aug. 2009 in Hasselt (Herkenrodebosstraat 40). Vijf dagen intensief Qi Gong beoefenen o.l.v. Theo De Gelaen: Helende Qi Gong, meditatie, Qi Gong-massage, Energetische zelfverdediging. Do sleeping mogelijk. Info: www.daochi.eu

Varia

Feng Shui consultaties Regio Limburg, Luik en Vlaams Brabant. Gezondheidsproblemen, liefde, geld, carrière, enz. Verbeter je leven en harmoniseer je woning via Feng Shui - FS Line: 0494 150 745.

Luck Day

Zondag 5 juli

Lezers die willen
proeven van alles wat
het leven leuker, lichter en
duurzamer maakt, kunnen
zich nu inschrijven voor

LUCK DAY

via onze website
www.luckmagazine.be



foto: WELL2DAY

Wil jij ook eens beleven waarover je leest in **Luck** en heb je altijd al willen proeven van al het moois waarover **Luck** bericht? Dan is onze **Luck Day** beslist iets voor jou.

Op zondag 5 juli 2009, staat ons team van professionele begeleiders te popelen om jou een geweldige GENIET-dag te bezorgen.

De dag start met een lekker ontbijtje, waarna er ingeschreven kan worden voor een waaier van workshops (yoga, Taiko, dans, inspiratie in de natuur,...).

Tijdens de middag onderbreken we graag voor een uitgebreide en gezonde lunch en ook tijdens elke pauze voorzien wij heerlijke, biologische versnaperingen.

We starten de dag om 8u
en eindigen stipt om 17u30.

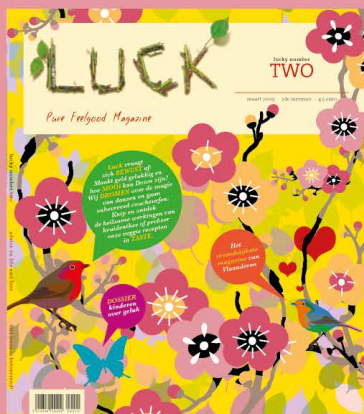
Prijs: vanaf 50,- euro.



In een prachtig kader
verwelkomen wij onze lezers
graag tijdens de **Luck Day**.

KEIENHOF

Putsesteenweg 133,
2920 Heide-Kalmthout
www.keienhof.be





Kasteel De Schans

Kasteelstraat 18 • B - 3680 Opoeteren • Postbus 10413 • NL - 6000 GK Weert

*Nog geen vakantie geboekt? Kom naar ons
vakantieavontuur van 19 juli t/m 9 augustus.*

*Kasteel De Schans is een cursuscentrum voor
persoonlijke ontwikkeling in de ongerepte natuur van
Opoeteren. Je kunt er workshops, lichaamsgerichte
therapie en trainingstrajecten over relaties, seksualiteit,
man- en vrouw-zijn volgen.*

Accommodaties te huur

*Onze recent vernieuwde accommodaties en Yurt zijn ook
te huur. Kijk op onze website voor informatie.*

(0032) 89-629262

www.kasteeldeschans.com